YUN FU
JIAN KANG RI JI

公共卫生与医疗保障系列丛书

孕妇
健康日记

陈素琴 等◎编著



GONG GONG WEI SHENG YU YI LIAO BAO ZHANG

中国社会出版社

责任编辑：潘　琳
封面设计：拓锐科技　冯　蓓

公共卫生与医疗保障系列丛书

《我国卫生体制与医疗保障概述》
《农民如何选择健康科学的生活方式》
《农民工如何预防健康伤害》
《农村防疫知识手册》
《突发公共卫生事件防病指南》
《50种常见病的防护知识问答》
《如何寻医问药》
《普通人如何看化验单》
《计划生育与性病防治》
《家庭用药和运动锻炼指导》
《家庭护理手册》
《季节性传染病的防控》
《临终关怀》
《老年人的自我保健》
《妇女的自我保健》
《青春期保健指导》
《心态与健康》
《日常生活与健康》
《环境与健康》
《旅游休闲与健康》
《风俗、信仰和健康》
《饮食起居与居民健康》
《孕妇健康日记》
《正确选择美容减肥休闲方式》
《怎样培养健康的孩子》
《常见慢性病的个人防护》
《伤残的康复》
《特殊病人的家庭照顾》
《紧急病情的处理方法》
《人畜（禽）共患疾病的防治》
《180招自我保健》

ISBN 7-5087-1229-3
9 787508 712291 >

ISBN　7-5087-1229-3
定价：8.00元

公共卫生与医疗保障系列丛书

孕妇健康日记

陈素琴 编著

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

孕妇健康日记/ 陈素琴编著. —北京:中国社会出版社,2006.9

(公共卫生与医疗保障系列丛书)

ISBN 7-5087-1229-3

Ⅰ.孕… Ⅱ.陈… Ⅲ.妊娠期—妇幼保健—基本知识

Ⅳ.R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 101917 号

丛 书 名:公共卫生与医疗保障系列丛书

书　　名:孕妇健康日记

编 著 者:陈素琴 等

责任编辑:潘　琳

出版发行:中国社会出版社　　**邮政编码**:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电　话:(010)66051698　　电　传:(010)66051713

邮购部:(010)66060275

经　　销:各地新华书店

印刷装订: 北京通天印刷有限责任公司

开　　本: 140mm×203mm　1/32

印　　张: 4.5

字　　数: 96 千字

版　　次: 2006 年 9 月 第 1 版

印　　次: 2006 年 9 月 第 1 次印刷

定　　价: 8.00 元

建设社会主义新农村书屋

总顾问：回良玉

编辑指导委员会

主　任：李学举
副主任：翟卫华　柳斌杰　胡占凡　窦玉沛
委　员：詹成付　吴尚之　涂更新　王英利
　　　　李宗达　米有录　王爱平

公共卫生与医疗保障系列丛书编委会

主　任：张清华　徐　科　陈文伯
副主任：王玉梅
成　员：（按姓氏笔画为序）
　　　　丁树荣　方新文　牛玉杰　牛彦平　田万春
　　　　田丽娟　冯宗怀　孙素真　孙纪新　冯增田
　　　　刘淑珍　刘京生　刘瑞花　李红岭　李　深
　　　　李　琦　邢小芬　师　鉴　齐顺祥　张中朝
　　　　张英华　张晓伟　陈素琴　陈海英　何　涛
　　　　何义芳　周　红　周海婴　於丽红　范秀华
　　　　郝冀洪　段　争　赵　玲　梁占恒　曹书颖
　　　　曹玲生　韩彩芝　蔡志刚　翟丽艳　薛　义

参加编写人员：

范秀华　李全香　王江莉

专业主审：

王丽珍

总序　造就新农民 建设新农村

李学举

党的十六届五中全会作出了建设社会主义新农村的战略部署。在社会主义新农村建设过程中，大力发展农村文化事业，努力培养有文化、懂技术、会经营的新型农民，既是新农村建设取得进展的重要标志，也是把社会主义新农村建设不断推向前进的基本保证。

为落实中央的战略部署，中央文明办、民政部、新闻出版总署、国家广电总局决定，将已开展三期的“万家社区图书室援建和万家社区读书活动”由城市全面拓展到农村，“十一五”期间计划在全国三分之一以上的村委会开展农村图书室援建和读书活动，使两亿多农民由此受益，让这项造福城市居民的民心工程同时也造福亿万农民群众。中央领导同志对此十分重视，中共中央政治局委员、国务院副总理回良玉同志作出重要批示：“发展农村文化事业是新农村建设的重要内容，也是农村发展中一个亟待加强的薄弱环节。在农村开展图书室援建和读书活动，为亿万农民群众送去读得懂、用得上的各种有益书刊，对造就有文化、懂技术、会经营的新型农民，满足农民全面发展的需求，将发挥重要作用。对这项事关农民切身利益、事关社会主义新农村建设的重要活动，要精心组织，务求实效。”

中共中央政治局委员、中央书记处书记、中宣部部长刘云山

同志也作出重要批示。他指出："万家社区图书室援建和万家社区读书活动，是一项得人心、暖人心、聚人心的活动，对丰富城市居民的文化生活、推动学习型社区建设发挥了重要作用。这项活动由城市拓展到农村，必将对丰富和满足广大农民群众的精神文化生活，推动社会主义新农村建设发挥积极作用。要精心组织，务求实效，把这件事关群众利益的好事做好。"

为了使活动真正取得实效，让亿万农民群众足不出村就能读到他们"读得懂、用得上"的图书，活动的主办单位精心组织数百名专家学者和政府相关负责人，编辑了"建设社会主义新农村书屋"。"书屋"共分农村政策法律、农村公共管理与社会建设、农村经济发展与经营管理、农村实用科技与技能培训、精神文明与科学生活、中华传统文化道德与民俗民风、文学精品与人物传记、农村卫生与医疗保健、农村教育与文化体育、农民看世界等10大类、1000个品种。这些图书几乎涵盖了新农村建设的方方面面。"书屋"用农民的语言、农民的话，深入浅出，使具有初中文化水平的人就能读得懂；"书屋"贴近农村、贴近农民、贴近农村生活的实际，贴近农民的文化需求，使农民读后能够用得上。

希望农村图书室援建和农村读书活动深入持久地开展下去，使活动成为一项深受欢迎的富民活动，造福亿万农民。希望"书屋"能为农民群众提供一个了解外界信息的窗口，成为农民学文化、学科技的课堂，为提高农民素质，扩大农民的视野，陶冶农民的情操发挥积极作用。同时，也希望更多有识之士参与这项活动，推动农村文化建设，关心支持社会主义新农村建设。

二〇〇六年九月

目录

第一部分 孕前准备

1. 如何做一个周全的孕前计划 …… 1
2. 孕期丈夫的责任是什么 …… 2
3. 怎样记妊娠日记 …… 3
4. 铅污染对母婴有哪些危害 …… 4
5. 孕期如何合理营养 …… 4
6. 为什么孕产前后要补充碘 …… 5
7. 孕妇能否打预防针 …… 6
8. 哪些预防针孕妇不能打 …… 7
9. 怀孕期间可用哪些抗生素 …… 7
10. 什么是灰婴综合征 …… 8
11. 什么是排卵期 …… 9
12. 什么是基础体温 …… 9
13. 怎样正确地测量基础体温 …… 10
14. 孕妇为什么要检查血型 …… 10
15. 孕前需要进行哪些检查 …… 11
16. 孕前 3 个月保健应注意什么 …… 12
17. 哪个季节比较适宜怀孕 …… 12
18. 哪些时间不宜受孕 …… 13
19. 养宠物对怀孕有影响吗 …… 15
20. 孕前如何进行遗传咨询 …… 16
21. 怀孕前应治疗的疾病有哪些 …… 17
22. 哪些物质对怀孕有危害 …… 18

23. 得过肝炎怀孕应注意什么 …… 19
24. 整个孕程要注意些什么 …… 19

第二部分 孕期保健

25. 正常怀孕过程是怎样的 …… 21
26. 婚后出现哪些现象可能是怀孕了 …… 22
27. 怎样计算预产期 …… 24
28. 什么是孕期“三防” …… 24
29. 什么是胎儿致畸敏感期 …… 25
30. 哪些因素可以引起胎儿发育异常 …… 26
31. 如何预防胚胎发育异常 …… 27
32. 妊娠第一个月的母婴有哪些特点 …… 28
33. 妊娠第二个月母婴有哪些特点 …… 29
34. 妊娠第三个月母婴有哪些特点 …… 30
35. 孕早期需注意什么 …… 30
36. 为什么孕早期要避免性生活 …… 31
37. 唐氏筛查的内容是什么 …… 32
38. 什么是 AFP …… 32
39. 生男生女由什么决定 …… 32
40. 为何孕早期应进行体检 …… 34
41. 孕期应进行哪些必要的产前检查 …… 35
42. 什么时间该做产前检查 …… 37
43. 什么是孕吐 …… 38
44. 怎样减轻早孕反应 …… 39
45. 早孕反应能吃药抑制吗 …… 40
46. 长期看电视对孕妇有什么影响 …… 41
47. 为什么孕妇要少接触电器 …… 42
48. 为什么孕早期不宜接触大量 X 线 …… 42
49. 什么是妊娠期贫血 …… 43
50. 妊娠期缺铁性贫血有什么危害 …… 44

51. 妊娠期贫血如何治疗 …… 44
52. 何为妊娠合并病毒性肝炎 …… 44
53. 如何诊断妊娠合并病毒性肝炎 …… 45
54. 妊娠合并病毒性肝炎如何处理 …… 46
55. 母婴乙型肝炎传播的机制有哪些 …… 46
56. 如何防治新生儿乙型肝炎 …… 47
57. 为什么孕期用药要谨慎 …… 47
58. 孕期如何补充水分 …… 48
59. 孕期如何护理乳房 …… 49
60. 孕期如何护理外阴 …… 50
61. 孕期如何保证充足的睡眠 …… 50
62. 孕期禁用哪些化妆品 …… 51
63. 孕期小腹发硬是怎么回事 …… 52
64. 妊娠中晚期腹痛的原因有哪些 …… 53
65. 孕期膀胱炎如何防治 …… 54
66. 为什么孕期应重视生殖器炎症 …… 54
67. 孕期站、立、坐、行走时应注意什么 …… 55
68. 孕期采取什么样的睡觉姿势 …… 55
69. 孕期应避免哪些家务劳动 …… 56
70. 孕期洗澡应注意什么 …… 56
71. 妊娠第四个月母婴有哪些特点 …… 58
72. 妊娠第五个月母婴有哪些特点 …… 59
73. 妊娠第六个月母婴有哪些特点 …… 59
74. 妊娠第七个月母婴有哪些特点 …… 60
75. 孕中期的一般检查包括哪些 …… 62
76. 孕中期应做的特殊检查有哪些 …… 63
77. 孕期自我监护的内容有哪些 …… 64
78. 什么是胎教 …… 65
79. 胎教内容和形式有何不同 …… 66
80. 胎教方法有哪些 …… 66

81. 多胎妊娠有哪些危险 …… 70
82. 孕期如何了解胎儿体重 …… 72
83. 有哪些方法可以自测胎儿发育 …… 73
84. 什么是胎位不正 …… 74
85. 怎样纠正胎位不正 …… 74
86. 什么是高危妊娠 …… 75
87. 什么是妊娠期高血压疾病 …… 76
88. 什么人易患妊娠期高血压疾病 …… 77
89. 妊娠期高血压疾病对母体和胎儿的影响有哪些 …… 77
90. 如何预防妊娠期高血压疾病 …… 77
91. 为什么孕期小腿易抽筋 …… 78
92. 孕期如何补钙 …… 78
93. 孕期体重增加有何特点 …… 79
94. 保持孕期适当体重有什么重要性 …… 80
95. 为什么会出现妊娠纹 …… 81
96. 孕期为什么容易腰背疼痛 …… 82
97. 妊娠第八个月母婴有哪些特点 …… 83
98. 妊娠第九个月母婴有哪些特点 …… 84
99. 妊娠第十个月婴儿有哪些特点 …… 85
100. 孕晚期孕妇生理有哪些特点 …… 85
101. 孕晚期有哪些常见症状 …… 86
102. 孕期便秘怎么办 …… 88
103. 孕晚期引起早产的原因有哪些 …… 89
104. 如何做好妊娠晚期的自我监护 …… 90
105. 孕晚期如何监护胎动 …… 91
106. 胎动异常的原因有哪些 …… 92
107. 孕晚期哪些信号表明胎儿危险 …… 92
108. 孕晚期的心理准备有哪些 …… 94
109. 分娩前要做好哪些准备 …… 94
110. 如何为婴儿准备穿着 …… 96

111. 孕妇为什么不宜提前住院 …… 96
112. 过期妊娠有危险吗 …… 97
113. 应如何看孕期 B 超报告单 …… 98
114. 什么是分娩疼痛 …… 99
115. 什么是胎膜早破 …… 99
116. 哪些症状是分娩先兆 …… 100
117. 临产后应注意什么 …… 101
118. 自然分娩的好处有哪些 …… 101
119. 什么是会阴侧切 …… 102
120. 会阴切开有哪些好处 …… 103
121. 何时需要会阴切开 …… 103
122. 什么是剖宫产 …… 103
123. 哪些情况需要剖宫产 …… 104
124. 剖宫产是完美的分娩方式吗 …… 104
125. 给新生儿评分是怎么回事 …… 105
126. 你了解分娩过程吗 …… 106
127. 怎样进行分娩 …… 107

第三部分　产褥期保健

128. 什么是产褥期 …… 109
129. 产褥期需要注意什么 …… 109
130. 什么是恶露 …… 111
131. 什么是子宫复旧 …… 111
132. 产后为什么还有腹痛 …… 112
133. 为什么产后不易长时间仰卧 …… 112
134. 产后恢复需注意什么 …… 112
135. 什么是初乳 …… 113
136. 母乳喂养的好处有哪些 …… 114
137. 什么是正确的哺乳方法 …… 114
138. 如何预防乳头皲裂(裂口) …… 115

139. 为什么婴儿会出现打嗝与溢奶 …………………………… 116
140. 怎样观察孩子是否吃饱 …………………………… 116
141. 怎样知道母亲奶量是否充足 …………………………… 117
142. 产后为什么会排不出尿 …………………………… 117
143. 产后排不出尿怎么办 …………………………… 118
144. 新生儿的生活规律是怎样的 …………………………… 118
145. 为什么新生儿的乳房会“泌乳” …………………………… 119
146. 为什么刚出生婴儿也有“月经” …………………………… 119
147. 如何护理新生儿口腔 …………………………… 120
148. 如何护理新生儿脐带 …………………………… 120
149. 新生儿预防接种的目的是什么 …………………………… 121
150. 怎样给婴儿换衣服 …………………………… 121
151. 怎样给婴儿洗澡 …………………………… 122
152. 怎样给婴儿洗尿布 …………………………… 123
153. 产后回奶的办法有哪些 …………………………… 123
154. 什么是产后保健体操 …………………………… 124
155. 产后该如何饮食 …………………………… 125
156. 产后如何预防肥胖 …………………………… 126
157. 为什么产后会乳房松弛 …………………………… 126
158. 如何保持乳房健美 …………………………… 127
159. 产后常用的避孕方法有哪些 …………………………… 128
160. 什么是宫内节育器 …………………………… 128
161. 使用宫内节育器有什么优点 …………………………… 129
162. 如何推算安全期 …………………………… 129
163. 什么是产后抑郁症 …………………………… 130
164. 如何预防产后抑郁症 …………………………… 131

后记

第一部分 孕前准备

孕育新生命，做一个健康快乐的准妈妈，是每一位女性伟大而又神圣的天职。然而，从新生命萌芽到小宝宝出生的这一段特殊时期，感受着小生命在体内慢慢孕育生长的奇妙过程，却又看不见、摸不着具体的形象，准妈妈们的心情多是既欣喜又有些忧虑。因此，了解孕期的生理变化、保健知识以及常见的异常情况，有助于孕妇平安地度过十月怀胎，顺利地分娩一个健康的宝宝。

1 如何做一个周全的孕前计划



当怀孕列入计划，必须提前6个月到1年进行一次孕前检查。除了全身及生殖器官等常规检查外，还有患病史及服药历史，并且抽血检验对风疹、水痘、乙肝等疾病的免疫力。一对夫妇决定怀孕前要先做一个比较周全的计划，如避免接触有害物质，男方戒烟酒，性生活适当以保证精子的数量和质量，锻炼身体，预防疾病，以保证生一个聪明健康的宝宝。

年　月　日　　星期　　天气

就要做母亲了,在怀孕期间,胎儿的生长发育完全依赖于母体,关注自身的健康就是关注宝宝的健康。应经常处于一种良好的生理状态,为胎儿提供一个健康的生长环境。
孕前记事:

2　孕期丈夫的责任是什么

作为丈夫、父亲角色的男人，在妻子怀孕后应该承担起以下几项责任：

(1) 应与妻子共同学习有关怀孕、分娩、育儿的知识，比如参加孕产妇教育课程、怀孕俱乐部活动、怀孕朋友经验经历交流会等。丈夫要学习一点妊娠的生理知识，了解怀孕、分娩的有关知识，出现哪些情况应该及时到医院去检查，妻子在妊娠的各个时期应重点注意哪些内容等。

(2) 共同承担怀孕阶段保健活动，如按时陪同妻子定期检查身体、帮助妻子进行家庭自我监护如记录胎动、胎心、早孕反应以及其他情况，为医生提供参考。

(3) 做好后勤保障工作。妻子怀孕以后体力上和精神上负担很重，对营养的需要也大大增加。丈夫应根据妻子的营养需要随时调整饮食，全面满足孕期营养的需要也大大增加。其次，要注意保证妻子的睡眠与休息，并适当陪同妻子进行体育活动及娱乐，使妻子的心情愉快、劳逸结合。丈夫还应尽量减

少妻子的体力劳动。

(4) 经常与妻子交流情感，了解妻子的心理状态与需求，并尽量予以满足。更重要的是使妻子产生一种安全感，从而使妻子不再为分娩感到担忧。

(5) 做妻子的“保镖”。陪妻子外出时，丈夫应起到“忠实保镖”的作用，防止妻子受到意外的伤害，如碰撞腹部等。

3 怎样记妊娠日记

妊娠日记就是孕妇本人或家人把孕妇在妊娠期间所发生的与孕期保健有关的事情记录下来。记妊娠日记可以帮助孕妇掌握孕期活动及变化，帮助医务人员了解孕妇在妊娠期间的生理及病理状态，为及时处理异常情况提供依据，并可以减少因记忆错误而造成病史叙述不当及医务人员处理失误。怎样记妊娠日记？妊娠日记要简明确切，下列重要内容切不可忘记：



(1) 末次月经日期。

(2) 早孕反应的起始及消失日期，有哪些明显的反应。

(3) 第一次出现胎动的日期及以后每日胎动次数。

(4) 孕期出血，记录出血量及持续时间。

(5) 孕期患病须记录疾病的起止日期、主要症状及用药品种、剂量、天数、副反应等。

(6) 有否接触有毒有害物质及放射线。

(7) 重要化验及特殊检查结果，如血尿常规、血型、肝功

能、B超等。

(8) 此外，如有情绪激烈变化或性生活也应加以记录。

4 铅污染对母婴有哪些危害

铅蓄积在人体骨骼中，会对人体的血液系统、免疫系统、消化系统、神经系统等产生影响。目前研究证实，母体内的铅会贻害后代：由于积聚在孕妇骨骼中的铅会溶滤入血液，并通过胎盘血液循环影响胎儿的大脑发育，出现智力障碍；还会影响胎儿牙胚的发育，出生后孩子易患龋齿。因此，在孕期要避免铅污染。

(1) 不宜用印刷品直接包裹食物，尤其不宜用报纸。

(2) 慎用带漆的筷子和容器内壁色彩鲜艳的瓷餐具。由于婴幼儿爱将玩具用嘴咬，因此尽量不选用带漆的玩具。

(3) 尽量少到马路上去，减少吸入汽车尾气。

(4) 补充钙剂应注意其成分，不仅要满足孕妇对钙的需求，也要注意含铅量的高低。

年　月　日　　星期　　天气

为了孕育一个聪明健康的宝宝，要注意远离各种污染。
孕前记事：

5 孕期如何合理营养

孕妇饮食是否得当，是关系到两代人健康的大事。要养成

良好的饮食习惯，不偏食、不挑食。孕妇的膳食要富有各种必需的营养素，不仅要满足吃饱的要求，还要搭配合理。各种营养素，主要包括蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素和水六大类，这些物质存在于各种食物中，包括米、面、杂粮、大豆及豆制品、蛋类、奶类、动物性食物、蔬菜水果、花生、核桃、瓜子等。其次，饮食不宜过精、过纯。对不良的饮食习惯和嗜好以及不科学的习俗应予以纠正。为了自身健康，为了胎儿的正常发育，一定要选择合理、均衡的膳食结构。

年　月　日　　星期　　天气

健康的饮食方法：饮食清淡，少量多餐，避免过食甜食、高热量点心、肥肉、油炸食物等。不宜食用含盐过高的食物如腌肉、火腿、咸鱼、豆腐乳等。避免食用刺激性的东西，如辣椒、咖啡、浓茶等。
自己有需要纠正的不良饮食习惯吗？
孕前记事：

6 为什么孕产前后要补充碘

碘是人体中一种必需的微量元素。是合成甲状腺激素的原料，缺碘可导致甲状腺激素的合成和分泌减少，而甲状腺激素又是人脑发育所必需的内分泌激素。人脑形成过程有两个发育、分化旺盛的阶段，也是最容易受损害的时期，科学界把它称为脑发育的临界期，一是胎龄 10～18 周，这是神经母细胞

增殖、发育及分化、迁徙、形成脑组织的时期；二是生前3个月至生后2岁，即脑发育成熟的主要阶段。这两个阶段需要更多的碘来合成足量的甲状腺激素供应脑发育，若缺碘就会造成不同程度的智力障碍，轻者会导致智商低，重者导致呆傻，而且缺碘造成的智力损害是不可逆转的。孕妇缺碘除可造成胎儿脑发育障碍外，胎儿出生后还可表现为明显的智力低下和精神运动障碍，如聋哑、偏瘫和以身材矮小等为典型表现的克汀病，重者可造成畸型、早产、流产、死胎及新生儿死亡。由此可见，碘对孕妇及婴幼儿是非常重要的，孕妇孕前就要到医院测定尿中的碘含量，如果不足，应及时补充。孕妇、哺乳妇女及婴幼儿应是我国目前碘缺乏病防治、监测的重点人群，积极提倡孕妇和哺乳妇女要保证食用合格碘盐，并应适当食用一些富含碘的天然食品，多吃海带、紫菜、海鱼、虾等含碘丰富的海产品。

7 孕妇能否打预防针

打预防针能起到预防某些传染病的作用，那么怀孕以后能不能打呢？对这个问题，要具体情况具体分析。

从事有高度感染乙型肝炎危险的工作人员(例如在肝炎病房工作的人员)，一旦怀孕，应及时注射乙肝疫苗。孕妇的家庭成员有乙型肝炎表面抗原及e抗原阳性者，也应注射乙肝疫苗。如果孕妇本人乙肝表面抗原阳性，尤其伴e抗原阳性时，注射乙肝疫苗收效不显著，可在分娩后给孩子注射乙肝疫苗，保护孩子免遭乙肝病毒的感染。

对已经受到或可能受到甲型肝炎感染的孕妇，可以注射人血球蛋白或人胎盘血丙种球蛋白。

对怀孕 3 个月以内的孕妇注射流感疫苗，可防止流感引起流产，也可降低流感造成的畸胎率。

8 哪些预防针孕妇不能打

孕妇可以打预防针，打了预防针以后能保护孕妇的健康，但不是所有的预防针孕妇都能打。例如：

麻疹疫苗孕妇不能用，因为是活疫苗。不过，在人的生长过程中，从未患过麻疹，也没注射过麻疹疫苗，这种情况很少见。

风疹疫苗也是活疫苗，孕妇也应禁用。未患过风疹的孕妇，在妊娠早期接触风疹病人时，最好终止妊娠。因为风疹极易引起胎儿畸形。

此外，水痘、腮腺炎、卡介苗、乙脑和流脑等病毒性减毒活疫苗，口服脊髓灰质炎疫苗和百日咳疫苗，孕妇都应忌用。有过流产史的孕妇，也不宜打预防针。

孕妇应该向医生介绍自己以往及目前的健康情况和过敏史等，让专科医生决定究竟该不该注射疫苗。

9 怀孕期间可用哪些抗生素

抗生素种类繁多，一般地说，对胎儿较安全的抗生素有青霉素类，如普鲁卡因青霉素、氨苄西林等。另外，还有林可霉素、红霉素、头孢氨苄等。

不安全的抗生素有庆大霉素、阿米卡星、四环素、米诺环素、土霉素、金霉素等。据研究，前两种对胎儿有致畸作用，后 4 种对胎儿有一定危险，故一般情况下孕妇不宜使用。

怀孕期间，并非绝对不能使用抗生素，而应及时选择正确

的药物及治疗，否则孕妇长期处于生病状态，对胎儿会产生不良的影响。

年　月　日　　星期　　天气

有无抗生素过敏？有 / 无
种类 / 名称
孕前记事：

10 什么是灰婴综合征

氯霉素是一种广谱抗生素，曾被广泛应用于伤寒、脑膜炎、肺炎等疾病的抗菌治疗。然而，妊娠期妇女使用它可能引起“灰婴综合征”。

灰婴综合征是指妇女在妊娠期，尤其是妊娠末期和临产的24小时内使用氯霉素，可致使出生的新生儿出现呕吐、呼吸急促或不规则、肤色发灰、低体温、软弱无力等症状，甚至造成死亡。妊娠期使用氯霉素，可通过胎盘进入胎儿体内。在正常情况下，氯霉素与葡萄糖醛酸结合成为无活力的物质从肾脏排出。但是，胎儿因肝脏内某些酶系含量少，致使氯霉素与葡萄糖醛酸结合能力较差，因此，氯霉素就会在胎儿体内蓄积，进而影响新生儿心血管功能，导致出现上述“灰婴综合征”症状。

妊娠期使用的氯霉素进入胎儿体内还会影响胎儿骨髓造血，致使胎儿发生再生障碍性贫血。所以，孕妇应尽量避免使用氯霉素。

年 月 日　　星期　　天气

孕前记事：

11 什么是排卵期

正常成年女子每月有一个成熟卵子排出，排卵时间应在下一次月经来潮前 14 天。一个月经规律、周期 28 天左右的妇女排卵应在两次月经中间。卵巢排卵后，输卵管伞端将排出的卵子拾入输卵管，并在输卵管内存活 1~2 天，等待精子受精。精子在输卵管内可存活 3~7 日，因此，在排卵前后有性生活则怀孕机会较多。了解这些知识有利于怀孕，也有利于避孕。

12 什么是基础体温

基础体温是指人体在较长时间（6~8 小时）的睡眠后醒来，尚未进行任何活动（如讲话、吃东西、小便等）之前所测量到的体温。

正常育龄女性的基础体温与月经周期一样，呈周期性变化。这种体温变化与排卵有关。在正常情况下，女性在排卵前的基础体温较低，排卵后升高，这种前低后高的体温称为双相型体温，表示卵巢有排卵，而且排卵一般发生在体温上升前或由低向高上升的过程中。若后半段体温不升高，则称单相体温表明未排卵。

基础体温对诊治功能性月经失调、不孕、早孕均有价值。体温高相持续达 12~16 天还说明卵巢黄体功能正常。如果在闭经后，基础体温持续高相达 20 天以上，可以诊断为早孕。

13 怎样正确地测量基础体温

测量前要准备一支体温计和一张记录基础体温的记录单(如果没有这种记录单，也可用一张小方格纸代替)。正确的测量方法是：在每晚临睡前把体温计上的水银柱甩到35℃以下，并把它放在床头柜上或枕头边，以便随手可取。于每日起床前，在不说话、不饮水、不进食即不作任何活动的情况下，把体温计放在舌下，测口腔体温5分钟，然后把测量到的体温度数记录在体温记录单上，最后画成曲线。每天测量的时间最好固定，一般在早晨5~7时，对于上中班或夜班的女性，测量基础体温的时间放在每次睡觉6~8小时初醒的时候。

应将生活中的有关情况，如性生活、月经期、感冒、发热、腹泻、失眠、饮酒、使用电热毯等可能影响体温的情况，及所接受的治疗随时记录在基础体温单上，以便随时参考。基础体温一般需要连续测量3个以上月经周期才能说明问题。如果月经周期规则的话，测量了几个月经周期的基础体温后，基本上就知道了自己的排卵日期。

14 孕妇为什么要检查血型

孕妇查血型主要是为治疗孕产期发生的出血性疾病做好准备。孕期发生的各种流产、早产、前置胎盘、胎盘早剥等症均可引起大量出血，分娩过程中的产后出血更是发病率高，来势凶险。根据孕妇所查血型及时准备好同型血，以便在发生上述疾病时，尤其是发生产后出血时及时抢救。

孕期还有一种很少见到的疾病，这就是母儿血型不合，在母儿血型不合的疾病中主要有ABO型和Rh型两大类，查血

型可引起医生对相关疾病的注意。

15 孕前需要进行哪些检查

怀孕前常规要做阴道检查，可以了解外阴、阴道有无炎症、瘢痕、畸形（阴道纵隔、横隔），子宫颈有无炎症、畸形、肿瘤，子宫体是否双子宫、子宫肿瘤、卵巢肿瘤和盆腔肿块。若对妊娠和分娩有影响，可以及时处理。

孕前了解全身状况也是非常必要的。如测量血压；化验血常规；尿常规及尿糖，肝、肾功能，乙肝五项及夫妇双方的血型等。

对曾有不良妊娠和分娩史的妇女，应根据情况做更多的检查。对有习惯性流产病史的患者，可酌情检查有无生殖器病毒感染、弓形体感染，是否由免疫因素引起，有无子宫内口松弛等，发现异常对症处理。有利于避免再次不良妊娠的发生。

年　月　日　　星期　　天气

妇科检查情况：
血压：　/　mmHg
血常规：
血糖 / 尿糖：
尿常规：
肝肾功能：
乙肝五项：
血型：
有无不良妊娠和分娩史：
孕前记事：

16 孕前3个月保健应注意什么

如果你决定怀孕，在怀孕前3个月就要做好准备。

(1) 选择最佳的受孕时节。从医学角度看，在7~9月怀孕，经过十月怀胎到第二年4、5、6月份分娩，最为合适。新婚期间尤其是旅行结婚时不宜怀孕。

(2) 停止口服或埋植避孕药。不能照射X线。

(3) 脱离有毒物品，如：农药、铅、汞、镉、麻醉剂等。

(4) 夫妻都不能抽烟。

(5) 调整自己的情绪。精神受到创伤或情绪波动如洞房花烛、丧失亲人、意外的工伤事故等大喜大悲之后一段时间之内不宜怀孕。

(6) 到附近医院的妇产保健科咨询,在医生指导下服用叶酸。

(7) 要有一定的经济准备。

(8) 适当参加体育娱乐活动，把神经精神系统调节好。

17 哪个季节比较适宜怀孕

选择怀孕的理想季节，必须要从母亲的健康和胎儿的生长发育着想。一般认为7~9月比较合适，其原因如下：

(1) 气候适宜。7~9月份怀孕，孩子在明年春末夏初的4~5月份出生，对新生儿护理比较容易。

(2) 营养丰富。7~9月份怀孕，正值秋季水果成熟季节，有利于帮助度过孕妇的早孕反应阶段。数量丰富的蔬菜和水果，使胎儿得到足够的营养。

(3) 日照充足。7~9月份怀孕，在整个妊娠过程中能提供良好日照条件，促进对钙,磷的吸收，有利于胎儿骨骼的生长

和发育。

(4) 避开病毒感染。妊娠早期，尤其是妊娠后的头 3 个月，是胎儿的分化形成时期，敏感性高，这个时期如果孕妇感染病毒性疾病，如流感，风疹等，会导致胎儿畸形。7~9 月份怀孕，已避开了容易感染病毒的时期。

当然,任何事情都没有绝对性,由于我国幅员辽阔,东西南北温差较大,还要根据当地的具体情况选择理想的怀孕季节。

年　月　日　　星期　　天气

孕前记事：

18 哪些时间不宜受孕

(1) 不要在情绪波动或精神受到创伤后受孕。强烈的精神刺激影响体内各种激素变化，不良的情绪可影响精子和卵子的质量，此时怀孕，不利于胎儿生长发育，容易引起胎儿畸形和流产。

(2) 不要在蜜月时受孕。新婚前后，男女双方为操办婚事奔走劳累，降低了精子和卵子的质量。新婚蜜月时性生活频繁，也会影响精子和卵子在子宫着床的环境，降低受孕质量，从而不利于优生。

(3) 不要在脱离有毒物品（例如：农药、铅、汞、镉、麻醉剂等）后随即受孕。各种有毒物质在体内均有一定的半衰期，脱离毒物后，毒物对机体的损害尚未完全结束，机体需要

经过一定时间的恢复才能完全正常。

(4) 不要在旅行途中受孕。旅行途中往往生活起居没有规律，加上过度疲劳和旅途颠簸，会影响孕卵生长或引起子宫收缩，导致流产。

(5) 不要高龄受孕。35 岁以上妇女发生染色体畸变而导致胎儿畸形的比例呈逐渐增高的趋势。而且，高龄孕妇在整个孕期易发生妊娠并发症（如妊娠期高血压疾病，妊娠期糖尿病等）。还有，高龄产妇产程也可能比年轻产妇长，剖宫产率也高。

(6) 不要在停用避孕药后立即受孕。避孕药有抑制排卵的作用，并干扰子宫内膜生长发育。长期口服避孕药的妇女，最好停药半年再怀孕为好，这样可使子宫内膜和排卵功能恢复。

放置避孕环的妇女在取环后，应等来过 2~3 次正常月经后再受孕。这样可使子宫内膜和排卵功能有一个恢复适应的过程，有利于受精卵生长发育。

(7) 不要在生殖器官手术后（如诊断性刮宫术、人工流产术以及放、取宫内节育器手术等）恢复时间不足 6 个月受孕。子宫内膜是胎儿生长发育的场所，手术后短期内内膜有炎症反应，不能很好恢复，此时怀孕，会为以后流产、早产、感染、胎膜早破等留下后患。

(8) 不要在受孕前接触放射性物质，一般说，接受过 X 线透视的妇女，至少应过 4 周或更长时间后怀孕较安全。

(9) 避免在炎热和严寒季节受孕。因为怀孕早期，正是胎儿的大脑皮质初步形成的阶段。酷暑高温，孕妇妊娠反应重，食欲不佳，蛋白质及各种营养摄入量减少，会影响胎儿发育。另外，严寒季节孕妇多在室内活动，新鲜空气少，接触呼吸道

病毒的机会增多，容易感冒而影响胎儿。

(10) 不要抽烟喝酒。卵子在成熟分裂过程中，易受到酒精的影响，最好在停止饮酒1个月后再受孕。烟中的尼古丁可损害精细胞和卵细胞。经常吸烟者，应戒烟2~3个月。

19 养宠物对怀孕有影响吗

现在，很多家庭喜欢养一些宠物来增加乐趣。但是一些动物会感染上一些疾病，并能传染给人类，对孕妇构成严重威胁。比较突出的是弓形体病，它是由弓形体原虫侵入引起的一种全身性传染病，是一种人畜共患疾病。其传染源主要是猫类动物，但其它如狗、猪、羊等很多动物也可成为传染源。这些动物的粪便中含有大量的滋养体，有些人喜欢猫、狗，让它们在身上、床上爬来爬去，甚至把手、脸给它们舔，这就容易染上此病。妊娠后免疫力减退，容易被感染发病，感染时孕周越小，胚胎或胎儿受损越重。孕妇感染约有1/3可经胎盘传染给胎儿，孕早期导致流产，孕晚期可分娩患弓形体感染的新生儿，表现为小头畸形、脑积水、瘫痪、抽搐、高热、黄疸、肝脾肿大等一系列症状，往往生后几天至几周内死亡。有的孩子数月或数年后出现症状。

虽然感染弓形体原虫对孕妇和胎儿的影响很大，但只要采取有效的措施，是能够预防的，这就是为什么要求孕妇不要养宠物的原因。此外，不要吃生的或未煮熟的猪、羊、牛肉，不吃被猫等小动物污染的食品，不用被小动物舔过的餐具，饭前便后洗手，避免病从口入。

年　月　日　　星期　　天气

孕前记事：

20 孕前如何进行遗传咨询

凡具有下列情况之一的孕妇，在怀孕4～6个月时，都应进行产前检查和遗传咨询，并进行相关的产前诊断。

(1) 年龄在35岁以上的孕妇，因卵子老化，染色体容易发生突变，产生胎儿先天性畸形或先天愚型儿的危险性较大。

(2) 曾生过无脑儿、脊柱裂或其他畸形胎儿的妇女，再次怀孕后，应进行产前检查和遗传咨询。因为再次生育同类异常孩子的危险性较一般孕妇高很多。

(3) 有习惯性流产、多次胎死宫内的妇女，再次怀孕后，要进行相关项目检查。因为这种情况有可能是由夫妇一方或双方染色体异常引起的，再次怀孕，仍可出现畸形儿。

(4) 家族中有先天性代谢性疾病的患者，或孕妇本人曾生育过代谢性疾病患儿。孕期应做产前检查和遗传咨询。

(5) 夫妇双方均为同一种地中海贫血患者。

(6) 怀孕早期，曾患过风疹、巨细胞病毒、单纯疱疹等病毒感染的孕妇。

(7) 孕前及孕期饲养宠物并经常接触宠物的孕妇。

(8) 孕早期曾服用可能致胎儿畸形的药物，或接受过放射

线诊断或治疗的孕妇。都要进行产前检查和遗传咨询，并进行相关产前诊断。

21 怀孕前应治疗的疾病有哪些

夫妇双方在准备要孩子前，应同去医院检查，确认一下有无疾病，以保证妊娠的顺利进行。因为病情的性质和症状决定妊娠是否顺利进行，有以下疾病的应在怀孕前治疗：

(1) 贫血。贫血不仅使孕妇妊娠痛苦，而且影响胎儿的发育，也不利于产后恢复。如有贫血，要在食物中充分摄取铁和蛋白质，贫血得到治疗后再怀孕。

(2) 结核病。结核处于活动期时不易受孕，因为结核病会传染给胎儿，应该进行正规的抗结核治疗，在治疗期间，保证充足的休息，等结核治愈后再怀孕。

(3) 心脏病。健康人怀孕也会增加心脏负担，心功能不全更加重孕妇心脏负担甚至引起心衰危及生命。心脏病患者血液循环不好还会引起胎盘血流异常，导致流产，早产。因此患心脏病妇女在怀孕前应进行治疗。

(4) 肾脏疾病。可能会引起流产，早产，有的必须终止妊娠。

(5) 高血压。高血压患者易患妊娠期高血压疾病，对母婴造成伤害，如怀孕后有剧烈头痛，眩晕和浮肿等症状就要去医院检查。必要时终止妊娠。

(6) 肝脏疾病。妊娠后，肝脏负担增加，如原有肝脏疾病，易使肝病恶化，依据病情严重程度决定终止或继续妊娠。如出现疲倦、发热、黄疸等症状时应去医院就诊。如果母亲患有肝炎可传染给胎儿，应严格控制病情，咨询医生何时怀孕。

(7) 子宫肌瘤。可根据子宫肌瘤的数目、大小、位置进行具体治疗。此外，糖尿病等疾病也是怀孕前需要治疗的。

(8) 夫妇双方患有生殖系统炎症。应治愈后再怀孕。

年 月 日 星期 天气

有何疾病:
治疗情况:
孕前记事:

22 哪些物质对怀孕有危害

药物中的镇静剂、安眠药、抗癌药物、化学药物、激素类药等影响卵子（或精子）的生长，因此应尽量避免长期、大量接触这类有害物质，尤其准备怀孕前 3～6 个月。放射线照射亦可能引起生殖细胞染色体畸变，孕前应避免滥用。

另外，应注意避免接触农药、除草剂等化学物质；少接触重金属铅、汞等，还有氨甲嘌呤、棉酚、氯丙烷等工业化学品；避免滥用药物；戒除烟酒等不良嗜好；还要保持良好稳定的情绪。

一般乙肝患者判断的标准最重要的是"乙肝常规"，即人们常说的查"两对半"，它们是表面抗原、e 抗原、表面抗体、e 抗体、核心抗体。

其中表面抗原、e 抗原、核心抗体阳性被称为大三阳，e 抗体、表面抗体、核心抗体阳性称为小三阳。

23 得过肝炎怀孕应注意什么

病毒性肝炎是一种常见的传染病。肝炎病毒可以通过胎盘、产道或哺乳等途径，传染给孩子。乙肝患者，如果 HBsAg（乙肝病毒表面抗原）呈阳性的女性怀孕，新生儿约半数可能 HBsAg 也为阳性；由于妊娠会增加肝脏的负担，甚至导致肝坏死而危及生命。所以患过乙肝的女性怀孕后要多休息，不要过于劳累，还要适当增加营养。必要时在医师指导下可服用少量保肝药物。胎儿感染肝炎病毒，极易出现流产、早产、死胎，并有致畸的可能；部分胎儿出生后成为肝炎病毒携带者或出现慢性肝炎。如果需要了解孩子的情况，应作脐带血化验 HBsAg。另外,建议不要母乳喂养婴儿，可避免病毒通过母乳传染给孩子。

年　月　日　　星期　　天气

妊娠是一个让人既喜且忧的生理过程，准妈妈保持健康的心态是母婴健康的先决条件。充分了解自身的生理变化,合理安排饮食起居，定期进行产前检查，出现异常情况随时就诊,因为关爱自己就是关爱孩子。
孕前记事：

24 整个孕程要注意些什么

通常将整个孕程分为 3 部分，怀孕 14 周称第一孕程。应注意流产，此期约有 1/5 的自然流产机率。

15~28 周为第二孕程。较为稳定，夫妻可以有正常的性生活及旅行。

28 周至足月为第三孕程。此时需注意胎盘、胎儿发育及羊水问题。

孕妇在妊娠过程中，只要发现异常情况，就应立即就诊，请医生做出及时处理。

第二部分 孕期保健

25 正常的怀孕过程是怎样的

所谓怀孕，就是指男性的精子和女性的卵子相结合，形成一个新的个体，也就是一个生命的开始。这个新个体在子宫腔里着床，生长，发育，就叫怀孕，或称妊娠，它的经过大致是这样的：

(1) 卵巢排出正常的卵子。

当卵巢快要排卵时，卵巢本身趋向输卵管向腹腔开口的部分，而输卵管向腹腔开口的部分也有吻抱卵巢的趋势。这样，当卵巢排卵时，卵子便自然而然的“被拾入”输卵管，最后与精子相遇。

(2) 精液内含有正常的精子。

夫妇同房时，一次射出的精液为 2～6 毫升，里面含有精子数为 6000 至 2 亿多个。精子同时游向输卵管中的卵子，但最终能攻破卵子的却只有一个。

(3) 精子与卵子在输卵管内结合成受精卵。

正常情况下，数分钟以后，精子就进入子宫颈管，然后到达子宫腔。精子在子宫腔里，混在少量的子宫腔分泌物中，依靠子宫的收缩和子宫腔内液体的协助，到达输卵管与卵子相遇，最后，精子和卵子的细胞核融为一体，这时的卵子就叫

“受精卵”，或叫“孕卵”。

(4) 受精卵顺利地进入子宫腔。

受精卵依靠输卵管的蠕动和输卵管内膜的细纤毛摆动，大约在四五天后就到了子宫腔内安家住下。

(5) 受精卵在子宫内膜充分准备的条件下着床。子宫内膜做好了一切准备，有疏松的温床，有丰富的养料，在舒适的环境中，受精卵不断分裂，最后形成胚胎。

26 婚后出现哪些现象可能是怀孕了

(1) 停经。凡是生育年龄有性生活史的健康妇女，平时月经规律，一旦月经过期 10 天以上应怀疑妊娠。若停经达两个月，妊娠的可能性更大。停经是怀孕的最早也是最重要的症状，但不是妊娠的特有症状。

(2) 妊娠反应。月经过期 10 天左右（停经 40 天）出现头晕、乏力、恶心、呕吐、食欲不振、择食等一系列症状称早孕反应，早孕反应持续约两个月左右自行消失。

(3) 尿频。也就是小便次数增多，老想解小便，但每次尿不多，特别是夜里，常常要起夜。因子宫前面就是膀胱，怀孕以后子宫增大了，“顶”着膀胱，产生老想尿尿的感觉。

(4) 乳房变化。停经以后常会感到乳房发胀，这也是怀孕以后激素的刺激，乳房长大为产后喂奶做好准备。乳房会有一种饱满和刺痛的感觉，乳头及乳晕着色加深，乳晕周围出现深褐色结节——蒙氏结节。

(5) 医院确诊。确诊有赖于 B 超和尿 HCG 的检查。

①B 超：在增大子宫的轮廓中可见到妊娠环，其内为液性暗区。液性暗区内可见胚芽或胎儿,同时可见胎心搏动或胎动。

②尿 HCG：可以在家中按说明使用早孕试纸自测，如果试纸上两条红线表示阳性。

年　月　日　　星期　　天气

在怀孕初期(怀孕最初 1~3 个月),孕妇的基础体温保持在较高水平。由于体内激素的变化,情绪可能容易激动,常会为了一点小事而不开心;同时,各种早孕反应也可能打乱原有的生活,让心情变得更遭。然而,这一切都会慢慢好转起来。
平素月经：　规律 / 不规律
末次月经：　年　月　日
预产期：　年　月　日
早孕反应：
有无尿频：　有　　无
乳房变化：
化验结果：尿妊娠试验:(　　)
B 超检查：
其它检查 / 化验：
孕期记事：

27 怎样计算预产期

俗话说“十月怀胎一朝分娩”，整个孕期是280天即40周，确定预产期十分重要。预产期的计算公式为：末次月经的月份减3或加9，日期加7。如果是农历，则月份的计算方法不变，仅日期加14。例如：

末次月经是2005年6月1日

−3 +7

预产期为 2006年3月8日

农历末次月经是2005年农历2月1日

+9 +14

预产期为 2005年农历11月15日。

若孕妇记不清末次月经，或哺乳期无月经来潮而受孕者,可根据早孕反应出现时间，胎动开始时间，宫高及B超等加以估计。

28 什么是孕期“三防”

所谓三防是指防流产、防畸胎、防难产。这是孕产妇保健的3个主要问题。流产的预防主要是防止摔倒，不干重体力活儿，特别是挑、抬、扛、提重物，更不能挤压腹部，不做剧烈运动；性生活应格外谨慎，孕期的前3个月和最后1个月应该中止。若出现阴道流血、腰痛、小腹痛应及早就医，但切忌滥用药物盲目保胎。对无明显诱因而发生的自然流产，应采取听其自然的态度。防畸的重点是不滥用药物，不随便做放射检查和治疗，不接触农药等有毒害物质，预防风疹病毒、巨细胞病毒、乙肝病毒和弓形体的感染。预防难产最有效的措施还是做好产前检查，及时发现妊娠并发症和胎位不正，采取相应的措施。

年 月 日 星期 天气

孕期记事：

29 什么是胎儿致畸敏感期

胎儿发育可分为受精与着床期（孕4周内）、胚胎期（孕5～10周）、胎儿期（孕11周后）。孕周计算从末次月经第1天算起。受精与着床期孕卵细胞分裂活跃，但功能未分化，对毒性轻的药物，孕卵通过代偿未受到影响而继续发育；毒性严重的则干扰孕卵着床而流产，一般远期影响小。孕5～10周是胚胎器官发育重要时间，药物若杀伤部分细胞，无法代偿而形成形态或功能上的畸形，称“致畸高度敏感期”。孕11周后是胎儿生长、器官发育、功能完善阶段，唯有神经系统、生殖器官和牙齿仍在继续分化，可受到药物影响。为了防止上述情况，孕前3个月尤其是受孕后5～10周，应当慎重服药。药物对胎儿的影响与药物本身、用药剂量及用药持续时间有关，更与服药时怀孕孕周有关。除药物影响外，环境中的致畸因素还包括放射致畸、病毒致畸等。

孕期头3个月是胚胎发育的关键时期，此时，孕妇如果受到不当的生理、物理、化学因素的影响，不能完全排除可能对胚胎造成的影响，但是停经30天以内的影响有“全或无”效应，就是说，要么，影响很大，造成胎儿流产，要么影响很小。

早孕记录表

日　　期＿＿年　月　日＿
末次月经＿＿年　月　日＿
体　　重＿＿＿＿Kg＿＿
体　　温＿＿＿＿＿＿＿＿
血　　压＿＿/＿mmHg
恶　　心＿＿＿＿＿＿＿＿
呕　　吐＿＿＿＿＿＿＿＿
食　　欲＿＿＿＿＿＿＿＿
睡　　眠＿＿＿＿＿＿＿＿
尿　　频＿＿＿＿＿＿＿＿
其　　他＿＿＿＿＿＿＿＿

30 哪些因素可以引起胎儿发育异常

(1) 孕妇生病。尤其是患风疹、病毒性肝炎及巨细胞病毒感染、肾炎等疾病，会导致流产、早产、死胎及畸形。

(2) 滥用药物。许多药可以通过孕妇血液进入胎儿体内，对胎儿造成不同程度的损害，甚至引起胎儿畸形，其中尤以一些抗生素、解热镇痛药、抗癌药等对胎儿危害大。

(3) 心情不舒畅。如果孕妇长期精神忧虑、苦闷，不仅对胎儿发育不利，而且还影响胎儿出生后心理、生理及智力发育。

(4) 吸烟。烟雾中的有害物质可通过血液进入胎盘，易造成畸形、早产、死胎及其他并发症。

(5) 酗酒。酒精会通过母血进入胎儿体内对胎儿造成损害，甚至引起早产、流产、死胎或畸形，还会影响孩子出生后

的智力发育。

(6) X线检查。由于X线的“电离作用”和“生物效应”，可引起胎儿一系列反应，导致流产、早产、死胎和畸形。

(7) 宠物。孕妇经常玩猫、狗等宠物，极易感染弓形体病，引起流产、早产或胎儿畸形。

(8) 性生活不节制。可引起早产、流产或宫内感染。

(9) 干重活。重活就是那些挑、抬、搬、提、背等强体力劳动。孕妇干这些重活、累活，易导致胎儿流产或早产。

(10) 不按时做产前检查。孕妇只有按时检查，才能发现自身及胎儿的异常，及时采取有效措施。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

31 如何预防胚胎发育异常

(1) 孕妇尤其孕早期应尽量避免服药，尤其要避免服用明确对胎儿有害的药物，如必须服药，应在大夫指导下，选择对胎儿无害或危害较小的药物。

(2) 远离有害环境，避免接触放射线；预防各种疾病，尽可能少去人多的场合，避免发生交叉感染；戒除烟、酒等不良嗜好；早期检查防止并发症发生。

(3) 遗传因素，即胎儿父母的一方或双方染色体异常，这些染色体异常的父母在外表上看来往往是正常的，但可把异常

染色体传给后代，使后代发病，即医学称之为隐性遗传。这样的人称为携带者。当然携带者不是一概生育染色体异常的胎儿，但有的携带者孕育异常儿的可能性极大，流产率可达100%。因此，有高危因素的孕妇，应进行产前筛查。早期胚胎停育中有相当一部分由于染色体异常所致，是自然淘汰的一种方式。中晚期胎儿死亡，可能由于胎盘问题，如胎盘病变、胎盘早剥、前置胎盘等；也可能由于孕妇感染、孕妇合并全身疾病以及脐带因素等引起胎儿死亡。

在怀孕最初的3个月，身体变化还不怎么明显，完全不必把自己当作一个特殊的人来看待，平时想吃什么就吃什么，做些开心的事情，忘掉不舒服；身体不适时，就躺下休息；尽量保持原来的生活节奏，让自己更从容，惬意。

值得提醒的是，怀孕最初的3个月是最容易失去宝宝的3个月，为了留住宝宝，准妈妈的一举一动一定要当心。

32 妊娠第一个月的母婴有哪些特点

妊娠第1个月是指孕妇从末次月经第1天算起四周以内的时间。如果孕妇的月经周期为28~30天，妊娠第2周末精卵结合。受精后约4天分裂成细胞团的精卵沿着输卵管到达子宫。第3周细胞团脱去外膜为着床作准备。第4周胚胞已牢固地种植入子宫里。

在妊娠4周末，胚胎长5~10毫米，重量不足1克，临床称为胚芽。外表看胚芽分两部分，头非常大，占了身体的一半，头部连接着躯体，有长长的尾巴，四肢初见雏形，状如小海马。

孕妇应注意：

怀孕第1个月大多数妇女没有什么变化，在不知不觉中渡过了1个月。多数妇女怀孕6周以后可出现头晕、乏力、嗜睡、唾液分泌增多、食欲不振、恶心呕吐等现象，呕吐多在清晨或空腹时发生，多在怀孕后12周左右自行消失。少数人的早孕反应比较严重，持续时间也较长。

33 妊娠第二个月母婴有哪些特点

妊娠5~8周末，孕囊逐渐增大，胎儿身长约3厘米，体重约4克，头部与躯体的形状已具备，头部特别大，约占全身的1/3，眼睛、嘴巴和鼻子出现了，手和脚已分开，能分辨出手腕和脚掌。并有了人的模样，出现了心管搏动。此期是各器官、系统开始形成期，内脏器官开始发育，如胃、肠、心脏、肝脏、神经系统等等，大约80%的脑、脊髓神经细胞已在这时出现。有趣的是此时胎儿的眼睛分别长在脸的两个侧面上，像一条带尾巴的小鱼。

孕妇应注意：

怀孕8周以后，孕妇可能出现排尿次数增多，这是由于子宫增大后压迫和刺激膀胱引起的。随着孕周增加孕激素的增加，使肠蠕动及肠张力减弱，加上怀孕后活动减少，容易引起便秘。在雌激素和孕激素的共同刺激下，于第8周起，乳房逐渐长大，乳头和乳晕部颜色加深，有时还会感到有些疼痛。乳头周围有深褐色结节等现象出现，12周以后还会有少许清水样乳汁分泌。此外由于骨盆内血液循环加快使阴道分泌物增多，这时要注意外阴的清洗，勤换内裤。早孕反应是从妊娠4~7周开始的，反应的时间、症状、程度因人而异。80%的孕妇有早孕反应。

34 妊娠第三个月母婴有哪些特点

妊娠 9～12 周，此期是胎儿主要器官与系统分化形成期。12 周末神经系统已基本形成，胎儿出现吸吮反射等，说明神经系统对胎体内、外刺激有反应。上下肢发育成形，四肢长度与身体长度基本相称，指（趾）甲已形成，眉毛、头发开始出现，外生殖器开始分化，并可识别性别。

孕妇应注意：

目前仍是胎儿最易致畸时期，怀孕的准妈妈们谨防各种病毒和化学毒物的侵害。如果胃口不好要吃得精，多吃蛋白质含量丰富的食物及新鲜水果、蔬菜等。制作上要清淡、爽口。增大的子宫压迫膀胱底部会引起排尿频繁，妊娠 12 周左右子宫超出盆腔进入腹腔对膀胱压力减轻，尿频现象会好转。

叶酸的补充应持续到第 3 个月末。还应该到街道办事处指定医院办理围产保健手册以便今后定期进行产前检查。

35 孕早期需注意什么

孕早期是胎儿神经管、四肢、眼睛开始分化时期，此时如果遇到有害物质，这些组织和器官的细胞就停止发育而残缺不全出现畸形。孕早期需注意以下问题：

（1）不要到剧院、舞厅、商店等人集聚的地方。避免与患流感、风疹、传染性肝炎等患者接触。尽量不用药。病毒和药物都可能影响胎儿的发育。

（2）远离电磁污染。听音响、看电视时要保持一定的距离。尽量少用电脑、微波炉、手机等。暖气刚停的时候孕妇不要睡电热毯，因为它可以产生电磁场对孕妇和胎儿存在危害。

(3) 避免饮浓茶、浓咖啡及可乐型饮料，孕妇最理想的饮料是白开水。

(4) 切生肉后一定要洗手，炒菜、吃涮羊肉等时一定要把肉炒熟涮透。以防生肉中的弓形体原虫感染胎儿。

(5) 淘米、洗菜不要将手直接浸入冷水中，寒冷刺激有诱发流产的危险。没有热水器的家庭要买几副胶皮手套。

(6) 妊娠第1个月宝宝需要的营养并不多。不过从现在开始必须培养良好的饮食习惯，不挑食不偏食保持营养平衡。必要时在医生指导下补充叶酸，它可以预防受精卵畸形的发生。

36 为什么孕早期要避免性生活

因为性生活的过程是一连串机械刺激动作。女性在逐渐进入兴奋状态后，外阴及盆腔内器官充血，在达到性高潮时，会阴、阴道及盆腔底部肌肉发生不可控制的强烈而紧张的收缩，子宫也将随之收缩，这就有可能使孕卵或胚胎从子宫剥离而导致流产。尤其是妊娠头3个月里很容易造成流产。对于孕妇，由于怀孕后内分泌机能发生了改变，还有心理方面的因素，担心性交会影响胎儿正常发育和安全，及身体方面的因素如身体不灵活，对性交的要求降低。丈夫此时更应该体贴和谅解妻子，在能不能性交的问题上，应首先考虑对自己将来的孩子有否影响。应通过抚摩、拥抱、亲吻等方式交流感情，替代性交。偶尔性交，应注意体位，不要压迫孕妇身体，特别是腹部，动作要温柔，男性生殖器不能插入很深，减少刺激强度。有习惯性流产的人应该绝对禁止性生活。

早孕记录表

日　期＿＿年 月 日＿＿

体　重＿＿＿＿Kg＿＿

体　温＿＿＿＿＿＿＿

血　压＿＿/＿mmHg

恶　心＿＿＿＿＿＿＿

呕　吐＿＿＿＿＿＿＿

食　欲＿＿＿＿＿＿＿

睡　眠＿＿＿＿＿＿＿

尿　频＿＿＿＿＿＿＿

其　它＿＿＿＿＿＿＿

37　唐氏筛查的内容是什么

唐氏筛查，是指唐氏综合症(先天愚型、伸舌样痴呆)的筛查，就是抽孕妇血或羊水做细胞培养，然后做染色体核型分析，如出现 21- 三体综合征图谱，即可诊断胎儿为唐氏综合征。

38　什么是 AFP

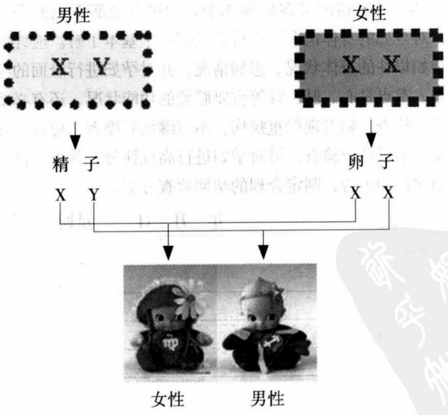
AFP 中文名称为甲胎蛋白，如母血及胎儿羊水中 AFP 均增高，证实胎儿有神经管畸形，即脊柱裂、脊脑膜膨出、无脑儿、小头畸形、脑积水。

39　生男生女由什么决定

生男生女，自古以来就是人们很关注的问题，特别是在提倡一对夫妇只生一个孩子的今天，人们对此倍加关心。那么生

男生女是如何决定的呢?

人体细胞的染色体有 23 对，其中 22 对为常染色体，一对为性染色体。性染色体有两种：即 X 染色体和 Y 染色体。女性的一对性染色体是两条大小形态相同的 XX 染色体，男性的一对性染色体则不相同，一条是 X 染色体，一条是较小的 Y 染色体。由于女性的性染色体是 XX，只能形成一种卵子，即含一条 X 染色体的卵子；男性性染色体是 XY，可形成两种精子即含 X 精子或含 Y 精子。含 X 精子与卵子结合形成 XX 合子，发育成女孩；含 Y 精子与卵子结合形成 XY 合子，发育成男孩。在受精时两种精子与卵子结合是随机的，其机会均等，也就是说形成 XX 合子与 XY 合子的机会各有 50%。因此，下一代中男女性比例大致相等。



40 为何孕早期应进行体检

妊娠是一个动态的过程，从受精卵种植到宫腔开始，经过10个月的发育，成为具有顽强生命力的胎儿，细胞经历了复杂的演变过程，母体各系统同样发生巨大变化。在怀孕过程中，可能出现各种意想不到的状况，为了母婴能平安度过孕期，孕妇应从孕早期开始定期进行检查。定期孕期检查是加强孕期母婴保护的一项重要措施。早期检查主要包括的内容有：首先确定妊娠时间。早些诊断妊娠可以使孕妇及家属能更自觉地从早孕开始进行保健，避免一些不良因素。医生可以对其衣、食、住、行等各方面给予科学指导，有利于孕妇及胎儿的健康。其次，孕早期应进行全面系统的产前初诊。确定早孕后，如无特殊情况可在妊娠3个月内进行全面系统的产前初诊，对孕妇的身体情况、产科情况有一个基本了解。应详细询问孕妇以往的身体状况、患病情况，并对孕妇进行全面的身体检查，重点是心、肝、肾等重要脏器的功能状况，还有必要的实验室检查。如发现严重疾病，不宜继续妊娠者，应及早终止妊娠。通过系统检查，可对孕妇进行高危评分，并可以提出合理的建议和忠告，制定合理的孕期检查方案。

年　月　日　　星期　天气

孕期记事：

41 孕期应进行哪些必要的产前检查

(1) 询问情况。第一次产科检查时医生会详细询问有关于你个人和家庭的病史、饮食习惯、做什么工作，以及怀孕后出现的各种症状。为了知道你怀孕的日期以确定预产期，医生要知道你最后一次月经开始的确切时间，你的月经是多长时间来一次。此外，医生要知道你以前有没有怀孕过，包括自然流产和人工流产的情况，是否接受过不孕症的检查和治疗，因为这些都是很重要的资料，可能会影响到这次怀孕。

(2) 称体重。了解胎儿的生长发育情况，体重增加太快、太慢都不正常。最好每次称体重都是在一天的同一时间，并且穿着的衣服尽量不要改变，避免称的不准确。

(3) 测量子宫。在整个怀孕过程中，医生每次检查都要测量宫高，7个月后精确测量并画出一条曲线，了解胎儿生长是不是正常。到了晚期还要确定胎儿的位置正不正。胎头朝下，最先进到骨盆，叫头先露，也叫头位，是正常的胎位。如果胎儿的臀部朝下，最先进入骨盆，叫臀位；或者胎儿横在肚子里，肩膀最先进入骨盆，叫横位。臀位和横位都是不正常的胎位。

妊娠周数	手测宫底高度	尺测耻上子宫长度(cm)
12周末	耻骨联合上2-3横指	
16周末	脐耻之间	
20周末	脐下1横指	18(15.3～21.4)
24周末	脐上1横指	24(22.0～25.1)
28周末	脐上3横指	26(22.4～29.0)
32周末	脐与剑突之间	29(25.3～32.0)
36周末	剑突下2横指	32(29.8～34.5)
40周末	脐与剑突之间或略高	33(30.0～35.3)

(4) 听胎心。用多谱勒胎心听诊仪听胎心，这种听诊仪有放大声音的效果，在怀孕3个多月后就能听到胎心音。而且孕妇也可以听到。听到规则、有力的胎心跳动声，表明胎儿安全。

(5) 测量血压。测量前应尽量放松自己，可以先休息10~15分钟，最好固定一个手臂测量。如果血压达到或超过140/90毫米汞柱（18.7/12.0kPa），或比怀孕前高4.0/2.0 kPa(30/15毫米汞柱)，就不正常了。

(6) 尿的化验。可以早期发现有没有妊娠期高血压疾病或糖尿病发生的可能，或泌尿系感染。

(7) 骨盆外测量。骨盆是胎儿娩出的骨性通道，如果大小或形状不正常，胎儿就没法顺利通过，造成难产，这一检查最好在怀孕的后期做。因为到了晚期，骨盆的韧带、关节会松软一些，检查会更准确一些。

骨盆测量对照表（单位：厘米）

骨盆径线名称	正常值范围	你的测量值
髂前上棘间径	23~26	
髂嵴间径	25~28	
骶耻外径	18~20	
坐骨结节间径	8.5~9.5	
出口后矢状径	8~9	

(8) 化验。①血常规：主要检查血红蛋白、红细胞计数、血小板计数和血型。②肝功能及乙肝表面抗原：这些检查可及时发现肝脏疾病，以及是否携带乙肝病毒。如发现肝功能异常，应进一步明确诊断并治疗，必要时终止妊娠。乙肝病毒可通过母婴垂直传播而使胎儿感染乙肝病毒。目前，为防止新生儿感染乙肝，需常规在其出生后注射乙肝疫苗。

(9) B超检查。以了解胎儿的大小、胎位情况、胎盘成熟度、羊水量以协助临床对胎儿大小、分娩方式做出正确判断。

除以上这些常规化验外，必要时医生还会根据你的具体情况，选择一些特殊项目的检查。

年　月　日　　星期　　天气

妇科检查情况：
体重：
血压：　　/　mmHg
血常规：
血糖 / 尿糖：
尿常规：
肝肾功能：
乙肝五项：
B超情况记录：
孕期记事：

42　什么时间该做产前检查

检查应该从确诊怀孕时开始。应行双合诊(有时可不做)并测量基础血压，检查心肺，测尿蛋白及尿糖，对有遗传家族史或分娩史者，可以在妊娠早期行绒毛活检，也可在妊娠中期抽

取羊水行染色体检查，以降低先天缺陷儿及遗传病儿的出生率。经上述检查未发现异常者，应于妊娠 20 周起进行产前系列检查，于妊娠 20~36 周期间每 4 周检查一次，自妊娠 36 周起每周检查一次，即于妊娠 20、24、28、32、36、37、38、39、40 周共再做产前检查 9 次。凡属高危孕妇，应酌情增加产前检查次数。

随诊记录表

日　期	年　月　日
孕　周	周
体　重	Kg
血　压	/　mmHg
尿蛋白	
宫　高	
胎　位	
胎　心	
水　肿	
其　他	

43　什么是孕吐

孕妇在妊娠 6 周左右有择食、食欲不振、轻度恶心、呕吐、头晕等，称为早孕反应，也称妊娠呕吐。这些反应多数妇女不需治疗，且对生活和工作影响不大，妊娠 12 周左右即可自行消失。少数妇女反应严重，呈持续性呕吐，甚至不能进食、进水，出现水、电解质紊乱，这称为妊娠剧吐。妊娠剧吐会给孕妇的健康和胎儿的生长发育带来不良影响，应该进行治疗。

年 月 日 星期 天气

早孕反应，每个人都不一样，有的人嗜睡，有的人怕冷，有的人闻到油味会觉得不舒服……这些症状通常出现在停经 6 周左右，一般持续到怀孕 3 个月。每个人的情况都会有所不同，这和个人体内激素水平有关，有的人早孕反应时间比较长，直到 16~18 周才消失。

现在是孕期 天

早孕反应记录：

症状

持续时间

其他：

孕期记事：

44 怎样减轻早孕反应

轻度的孕吐反应，一般在妊娠 3 个月左右即会自然消失，对身体无大的影响，也不需特殊治疗，只要情绪稳定，适当休息，注意调节饮食即可。孕吐较重时的饮食应以富于营养，清淡可口，容易消化为原则，尽可能照顾孕妇的饮食习惯和爱好。多吃些水果对孕妇是十分有益的。

进食方法，以少量多餐为好。每 2~3 小时进食一次。妊娠恶心呕吐多在清晨空腹时较重，此时可吃些体积小含水分少的食物如饼干、鸡蛋、巧克力等。要鼓励孕妇进食，进食后万一

呕吐，不要紧张，可做做深呼吸动作，或室外散散步，然后再继续进食。进食以后，最好卧床休息半小时，可使呕吐症状减轻。晚上反应较轻时，食量宜增加，食物要多样化，必要时睡前可适量加餐，以满足孕妇和胎儿营养需要。孕吐的饮食调理十分重要，因为怀孕最初 3 个月，是受精卵分化最旺盛，胎儿各种器官形成的关键时刻。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

45　早孕反应能吃药抑制吗

大部分的孕妇在怀孕初期都会有恶心呕吐等早孕反应，大多可以在怀孕 3 个月左右自然消失，早孕反应可以用药物抑制吗？目前，还没有有效治疗孕吐的药物。所以孕妇不易擅自服药。

服药情况：　有 / 无
药物种类 / 名称
孕期记事：

随诊记录表

日　　期____年　月____

孕　　周__________周

体　　重__________Kg

血　　压____/____mmHg

尿 蛋 白______________

宫　　高______________

胎　　位______________

胎　　心______________

水　　肿______________

其　　他______________

都知道保持好心情对准妈妈有多重要，可想要在孕期里守住一份好心情却绝非易事。怀孕导致的体内激素的各种变化，会直接影响到准妈妈的情绪，并且很难自我控制。因此，要学会自我调整。尽量做自己喜欢做的事，多想别人的好，遇事给自己宽心，经常进行自我表扬。穿漂亮的孕妇装，和朋友多联系，到郊外玩，不把自己封闭起来，坚持做力所能及的工作。每个人都有让自己快乐起来的方法，千万别放纵自己，心情不好的时候如不及时调整，只会使情绪越来越糟。

46 长期看电视对孕妇有什么影响

电视机工作时不断发出肉眼看不见的射线，彩色电视机的射线比黑白机更高。显像管产生高压静电和正离子，对早期胎儿产生危害。荧光屏产生的紫外线，引起室内“光化学雾”，对胎儿和自身的健康都不利。当然，孕妇看电视也不必完全禁忌，但看电视应离荧光屏至少 3 米以上，并控制看电视的持续

时间和次数。而且不宜看惊险电视节目，因为惊险电视节目容易刺激机体产生较多前列腺素，诱发宫缩，引起流产或早产。

47 为什么孕妇要少接触电器

家用电器为我们生活带来极大的便利，因此电脑、通讯用品等产品越来越被广泛使用，但在使用过程中应尽量避开或减少电磁辐射的伤害，尤其是怀孕后的妇女，应注意保持安全距离，减少对身体的影响。使用吹风机时不要将吹风机贴近头部，应保持一定距离；与烤箱、烤面包机保持70厘米以上距离；与音响等影音设备、电冰箱、电风扇保持1米以上距离；与电视机、冷气机、运作中的微波炉及电热器保持3米以上距离；若屋外有输电缆线通过，要尽量将卧床放在距离输电缆线最远的地方；孕妇不可使用电热毯。

48 为什么孕早期不要接触大量X线

妊娠早期8～12周前是胚胎组织细胞分化形成各个器官的时期，此时胚胎细胞对各种有害因素非常敏感。如果这个时期内接受较大剂量的X线照射，可能发生流产、早产、小头畸形、脑水肿等畸形，甚至死胎。妊娠8～12周以后，胎儿的各器官虽然已初步形成，但仍在迅速发育之中，同样会引起胎儿某些器官发育异常。所以妊娠早期要尽量避免X线照射，特别是在妊娠的前3个月。妊娠36周后，如果产科情况需要做X线摄片，由于此时胎儿已基本成熟，一次X线检查对胎儿影响不大，可酌情检查。

49 什么是妊娠期贫血

妊娠期贫血是指在妊娠期孕妇血红蛋白 <100 克 / 升，或红细胞 $<3.5\times10^{12}$/ 升，或红细胞比积 <0.30。配合实验室的检查，就能正确判断是否患有贫血。妊娠期贫血的发生率为70%~80%，而且以妊娠后 3 个月为多见。当血红蛋白低于 100 ~ 80 克 / 升时，称为轻度贫血，血红蛋白 80 ~ 60 克 / 升时为中度贫血，血红蛋白 60 ~ 30 克 / 升时为重度贫血。妊娠期贫血，与以下因素有关：

(1) 妊娠期生理性贫血。妊娠期血浆容量增加较多（约 1000 毫升），而红细胞数平均增加 450 毫升，出现血液稀释，引起生理性稀释性贫血。此类贫血于分娩后数周内即可恢复至正常，无须特殊治疗。

(2) 缺铁。成年妇女体内约含 2 克铁，仅仅在妊娠期就有约 1000 毫克铁从母体流失（排出体外和供给胎儿），所以必须每日额外补铁 4 毫克，这是一般饮食无法提供的。

(3) 缺乏叶酸。妊娠期每日叶酸的需要量是正常人的 5~10 倍，如果妊娠期吸收消化不良或营养不够多元化，容易因叶酸缺乏导致巨幼红细胞性贫血。

年　月　日　　星期　　天气

化验结果：
孕期记事：

50 妊娠期缺铁性贫血有什么危害

妊娠期严重的贫血易诱发心脏病、围产儿死亡率高，妊娠期重度贫血出生的婴儿，长到1~2岁时较其他孩子更易发生贫血。所以积极预防和治疗贫血是很重要的。首先找到失血的原因，是月经过多、失调还是便血、血尿等，总之找到根本的原因并予以纠正；减少意外怀孕和生育次数，因为每一次流产、生育都有大量血的流失。妊娠期适当多吃含铁及维生素丰富的食物。妊娠20周以后根据具体情况口服铁剂。

51 妊娠期贫血如何治疗

原则是去除病因及补充铁剂。补充铁剂是治疗贫血的主要方法，最常用硫酸亚铁，每次0.3~0.6克，每日3次。

口服铁剂注意事项：先从小剂量开始，逐渐达到足量。饭后服用，可减少恶心、呕吐、上腹部不适等胃肠道反应。同时，口服维生素C 100毫克，每日3次，可促进铁的吸收。服药前后1小时左右禁饮茶水、咖啡等。服用铁剂后可能会出现黑便。一般贫血可在2个月内恢复。在纠正贫血后仍需继续服药2~3个月。

52 何为妊娠合并病毒性肝炎

病毒性肝炎有甲、乙、丙、丁、戊5种，临床上常见的有甲型、乙型、丙型3种。甲型肝炎病毒经过粪便、口等途径传播，发病较急，畏寒发热，经合理治疗后易于痊愈。乙型和丙型肝炎多通过血液、分泌物（唾液、精液、尿液）等途径传播，潜伏期和病程长，危害大，难以彻底痊愈。我国是肝炎大

国，乙型肝炎表面抗原阳性率达到 10%，即有 10%的人感染过、曾经是或现在是乙肝患者。所以妊娠期妇女中乙肝携带者、患者不在少数。

53 如何诊断妊娠合并病毒性肝炎

在下列情况下，可以确认患了妊娠合并病毒性肝炎：

(1) 妊娠后出现恶心、呕吐、乏力、食欲不振、厌油、腹胀、腹泻、腹痛、肝区疼痛等症状，无其他原因可解释者。

(2) 肝脏肿大，肝区有压痛，或伴有轻度脾肿大，又无其他原因可解释者。

(3) 实验室检查血清丙氨酸氨基转移酶升高。

(4) 血清乙型肝炎表面抗原呈阳性反应。

(5)妊娠前曾有与病毒性肝炎患者密切接触史,或妊娠前有输血或应用血制品史,或工作单位、家庭中有病毒性肝炎患者。

随诊记录表

日　期＿＿年＿月＿日

孕　周＿＿＿＿＿＿周

体　重＿＿＿＿＿＿Kg

血　压＿＿/＿＿mmHg

尿蛋白＿＿＿＿＿＿

宫　高＿＿＿＿＿＿

胎　位＿＿＿＿＿＿

胎　心＿＿＿＿＿＿

水　肿＿＿＿＿＿＿

其　他＿＿＿＿＿＿

54 妊娠合并病毒性肝炎如何处理

(1) 妊娠早期。妊娠合并轻型病毒性肝炎可继续妊娠，同时给予保肝治疗。若病情较重，应积极治疗肝炎，待病情好转后，可以考虑中止妊娠（人工流产），以免对妊娠不利，影响母子安全，又可防止肝炎进一步发展。

(2) 妊娠中晚期。手术引产危害较大，一般不考虑终止妊娠。但病情严重者，经过多种保守治疗无效的情况下，也要考虑终止妊娠。

(3) 分娩期。应配好新鲜血，做好抢救休克及新生儿窒息的准备。尽量采取阴道分娩，减少产妇的体力消耗，防治产后出血。

(4) 产褥期。应用抗生素预防产后感染。严密观察产妇的肝、肾、心的功能变化。产后不宜哺乳，以减少体力消耗和防止肝炎病毒传染给新生儿。

55 母婴乙型肝炎传播的机制有哪些

乙肝病毒的母婴传播主要包括 4 种途径：

(1) 妊娠期。乙肝病毒通过胎盘，使胎儿受到宫内感染。

(2) 分娩期。胎儿在分娩的过程中，因为接触到母亲的血液、羊水和分泌物而被感染。

(3) 产褥期。婴儿在喂养的过程中被感染。

(4) 日常生活中。因为与母亲接触频繁，受到母亲的唾液、血液以及其他体液的感染。

56 如何防治新生儿乙型肝炎

对乙型肝炎表面抗原（HBsAg）或e抗原（HBeAg）阳性孕妇分娩的新生儿，多采取免疫预防以切断围产期传播。目前，我国使用的方法有：

(1) 注射乙肝疫苗，促使机体产生主动免疫，新生儿出生后即刻肌肉注射乙肝疫苗30克，1个月及6个月时各注射乙肝疫苗10~30克。

(2) 注射乙肝高效免疫球蛋白，可使婴儿获得被动免疫，使婴儿暂时不发生乙肝病毒感染。新生儿出生后即刻肌肉注射乙肝高效免疫球蛋白，0.5毫升/千克；生后1个月、3个月各注射0.16毫升/千克。

(3) 乙肝疫苗和乙肝高效免疫球蛋白联合应用。新生儿出生后立刻和1月龄时肌肉注射乙肝高效免疫球蛋白1毫升，乙肝疫苗注射方法同上。联合应用免疫治疗方法，有效保护率最高。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

57 为什么孕期用药要谨慎

药物固然有治病的效能，但任何药物都有其不同程度的副作用。尤其对孕妇来说，更为重要。因为药物不但作用于孕妇

自身，还可以通过胎盘直接进入胎儿体内，也可以通过母体代谢间接地影响胎儿。药物的种类很多，有些药品虽然对母体的危害性不大，但对胎儿却有损害作用，如影响胎儿神经系统的发育，使骨骼生长出现障碍等。这种影响程度，取决于药物的性质、剂量和服用时间长短、药物毒性强弱、胎盘的通透性以及胎儿遗传素质对药物的敏感性等因素。

注意用药慎重，并非主张绝对不用药。有的孕妇对药物产生恐惧，不管得什么病一律不吃药，结果对自己和胎儿的发育都不利，例如，有的孕妇患有高血压，不愿服用降压药，造成分娩时发生子痫抽搐，危险性很大。所以孕妇既不可一有病就忙于用药，也不可把药物拒之千里，重要的是在医生指导下正确用药。

58 孕期如何补充水分

正常人每天平均耗水量为2000～2500毫升，体内物质氧化可产生水300毫升，故每日应补充水分2200毫升，包括饮食中的含水量。孕妇每天必须喝足够的水，才能满足体内消耗，但喝水过多会引起或加重浮肿。所以，孕妇一般每天可喝1000～1500毫升的水。

不能把饮料当作水。水和饮料在功能上并不能等同。饮料中含有糖和蛋白质，又添加了不少香精和色素，饮用后不易使人产生饥饿感。因此用饮料代替饮用水，不但起不到给身体“补水”的作用，还会降低食欲，影响消化和吸收。

正确饮水的原则是孕妇不要等口渴才喝水。应在两顿饭期间适量饮水。睡前少喝、醒后多喝也是正确饮水的原则，要多喝开水，不要喝生水。要喝新鲜开水，不要喝放置时间过长的水。

随诊记录表

日　期	年 月 日
孕　周	周
体　重	Kg
血　压	/ mmHg
尿蛋白	
宫　高	
胎　位	
胎　心	
水　肿	
其　他	

59　孕期如何护理乳房

母乳是婴儿的理想食品，作好乳房保健，有利于产后母乳喂养的顺利进行。妊娠以后，随着孕周的不断增长，乳房也开始逐渐变化。乳头护理应从妊娠5～6个月开始，每日用手按摩乳房或用毛巾擦洗乳头，以增加其弹力，从而耐受婴儿吸吮，减少产后乳头破裂的发生，然后在乳头和乳晕上涂一层油脂，以防皲裂。最好不要用肥皂水或酒精清洗乳头，因为这样会使乳头表面的天然润滑物被洗掉，而导致乳头干裂。孕妇的皮脂腺分泌旺盛，乳头上常有积垢和痂皮，强行清除可伤及表皮，应先用植物油（麻油、花生油或豆油）涂敷，使之变软再清除。

孕妇还应该注意乳头是否内陷，由于乳头凹陷或者扁平，使新生儿无法含吮乳头，造成吸吮困难，得不到营养丰富的母乳，产妇也因为乳汁淤积，易发生乳腺炎。如果乳头内陷，应

及时处理。可以在每天睡觉前用手向外牵拉乳头5分钟，或从乳头外围挤压乳头，使其露出；也可以使用乳头吸引器，将乳头吸出，每日数次，持之以恒。在孕晚期和哺乳期，由于乳头变得敏感，在牵拉乳头时应轻柔，不宜过度用力，以免引起流产或早产，对有晚期流产或早产病史的孕妇，一般不宜过早行乳头牵引。一旦发现由于刺激乳头引起子宫收缩，就应停止，以防发生早产，可选择在孕37周后进行。为防止乳房组织松弛，要用宽松合适的乳罩托起。应该根据乳房的大小调换乳罩的大小，并保持吊带有一定拉力，将乳房向上托起，以保证血液循环通畅，防止日后乳房下垂。但也不要将乳房和乳头压得太紧。最好使用纯棉质地的乳罩。

60 孕期如何护理外阴

怀孕后，由于激素的影响，使阴道内的糖原增多，阴道黏膜充血，阴道分泌物增加，妊娠晚期更明显。这种阴道内的环境变化非常有利于细菌的生长和繁殖，所以每日都要清洁外阴。以清水清洗即可，不要乱用外阴保健液或清洁液，不宜冲洗阴道。如发现分泌物颜色异常或分泌量大量增加伴外阴瘙痒，应及时去医院就诊。

61 孕期如何保证充足的睡眠

妇女怀孕后容易产生疲劳，但有些孕妇在怀孕前因工作、学习或娱乐的缘故，常常在半夜才上床睡觉，以致怀孕后一时还难以改掉这个长久以来形成的习惯，这样做既损害孕妇的健康，也对胎儿有影响。因为睡觉太晚会打乱人体生物钟的节律，使垂体前叶分泌生长激素的功能发生紊乱，从而影

响胎儿的生长发育，严重时会导致生长发育停滞。同时，孕妇也会因大脑休息不足而引起脑组织过度劳累，使脑血管长时间处于紧张状态，出现头痛、失眠、烦躁等不适症状，还有可能诱发妊娠期高血压疾病。

因此，孕妇应于孕前或孕早期纠正熬夜的习惯，最好保证睡眠 8 小时左右。孕妇应在每天晚上 10 点钟左右，先用温热水浸泡双足 20 分钟左右，然后，喝一杯牛奶后就准备上床睡觉，可以促进自己尽快入睡。这样，便可逐渐改掉半夜才入睡的不良习惯，建立起身体生物钟的正常节律。保证充足的睡眠，中午休息 1 ~ 2 小时对孕妇是很有益的，也是很必要的。

年　月　日　　星期　　天气

现在是孕期第　天
近期睡眠时间纪录：
孕期记事：

62 孕期禁用哪些化妆品

为了母婴安全，以下几种化妆品应禁用。

(1) 口红。主要成分中含有脂类、染料。吸附空气中各种对人体有害的微量元素，也可能引起过敏，又有一定的渗透作用。孕妇涂抹口红以后，空气中的一些有害物质就会吸附到嘴唇上，并在说话和吃东西时，进入人体内而影响胎儿。

(2) 染发剂。染发剂的致敏性高，有些染发剂中含苯等致

癌物质，可能引起胎儿畸形。因此不宜使用染发剂。已出现冷烫精对接触者的子代有致突变作用和致畸作用的报告，所以孕妇应避免使用。

(3) 指甲油。指甲油大多是由化学溶剂、增塑剂及各色染料制成，对人体有一定的毒害作用。孕妇在用手吃东西时，指甲油中的有毒化学物质很容易随食物进入体内，并能通过胎盘和血液进入胎儿体内，日积月累，就会影响胎儿健康。总之，孕妇浓妆艳抹对胎儿发育不利。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

63 孕期小腹发硬是怎么回事

妊娠中期以后由于子宫的敏感性增加，可出现不规律的子宫收缩，孕妇自己感觉小腹发硬，这种宫缩持续时间一般很短，不超过半分钟，间隔时间不定，无逐渐加重的趋势。孕妇可以感知，手摸腹部可感觉子宫隆起，界限清楚，但一般无疼痛感觉，这种宫缩称自发宫缩，是妊娠中晚期一种生理现象。随着妊娠周数的增加，这种宫缩明显增多，对子宫的发育有重要作用，使子宫适应胎儿生长，并且为分娩做好准备。

在检查腹部时，子宫也可以因刺激而出现这种轻微收缩，停止检查或稍做休息即可缓解。这种宫缩不同于临产前的宫缩，不会有明显的疼痛感觉，不伴随阴道出血。因此，妊娠中

晚期出现不规律宫缩，不要紧张。但对于有过流产、早产病史者，尤其有习惯性晚期流产史者，出现不规律宫缩应重视。孕妇应卧床休息，禁止性生活，必要时给予药物保胎治疗。

随诊记录表

日　　期______年　月　日
孕　　周______周
体　　重______Kg
血　　压______/　mmHg
尿 蛋 白______
宫　　高______
胎　　位______
胎　　心______
水　　肿______
其　　他______

64 妊娠中晚期腹痛的原因有哪些

可能的原因有晚期先兆流产、急性阑尾炎、肠炎、痢疾、急性胰腺炎、泌尿系统结石等。妊娠期常见腹痛的症状为：晚期先兆流产腹痛常发生于孕中期，腹痛呈阵发性由轻逐渐加重，多伴有阴道出血；肠炎和痢疾多有吃不洁食物或生冷食品史，常伴有恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重时可引起流产；阑尾炎腹痛常起于上腹部和脐周，随后转移至右下腹部，伴恶心、呕吐、发热和白细胞升高。妊娠期由于增大的子宫使阑尾移位，故症状和体征不明显，容易延误诊断，导致阑尾穿孔，继发弥漫性腹膜炎。阑尾炎不及时诊断治疗，可导致流产或胎儿死亡，应引起重视。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

65 孕期膀胱炎如何防治

由于女性尿道短，尿道口与肛门及阴道非常靠近，易受污染，加上妊娠后孕妇内分泌发生改变及增大子宫的压迫，尿液引流不畅，膀胱易发生细菌感染。初起表现症状轻微，仅有膀胱刺激症状：尿频、尿急、尿痛，早期应使用对母婴影响小的药物，可选头孢菌素类或氨苄西林等，治疗时间应在 2 周以上。如果治疗不及时，可能会引起肾盂肾炎，此时孕妇会突然寒战高热伴腰痛，膀胱刺激症状加重，高热甚至造成抽风，可诱发宫缩，引起流产或早产。细菌毒素还会通过胎盘进入胎体，引发流产、早产，甚至胎儿死亡。

因此，孕妇应注意保持外阴卫生，每日用清水清洗外阴部，减少性生活刺激，多饮水，避免憋尿。排便后手纸应从前方向后擦，减少肠道细菌污染阴道前庭及尿道口的机会。孕妇出现膀胱炎症状后应当及早就医、及早用药。

66 为什么孕期应重视生殖器炎症

正常情况下，女性阴道会保持一定的酸度，以防止病菌的繁殖。怀孕后，由于激素的影响，使阴道上皮细胞内的糖原增多，阴道黏膜变软、充血水肿，分泌物增多，阴道酸度增加，形成有利于念珠菌生长的环境，同时，妊娠机体免疫力下降，

念珠菌能迅速繁殖引起炎症。

各种生殖器炎症会引起羊膜感染、早期破水，从而造成流产或早产。有些妇女认为经常阴道冲洗可保证阴道清洁，避免患阴道炎症，但孕妇在孕期进行阴道灌洗易导致流产或早产。同时反复阴道灌洗可破坏阴道内环境，降低其自净能力，诱发其他感染。

67 孕妇站、立、坐和行走时应注意什么

孕妇在怀孕时期注意不要疲劳，行动要舒缓，要避免不协调的动作，避免冲撞、颠簸行为。随着孕龄的增加，孕妇的体重和腹部负担逐渐加重，膨隆的子宫压迫着周围的脏器和血管，尤其是对下肢静脉的压迫尤为明显，所以如果长时间固定着一种体位或连续几小时做某一动作，就会使某些脏器或血管长时间处于压迫状态造成血液循环受阻。因此，孕晚期的孕妇要避免长时间站、立、坐或行走长路（孕晚期若长时间的站立容易引起下肢静脉曲张和外阴静脉曲张），一般是这几种体位交换进行，其中间（如中午）尽可能卧位休息一会儿，一般采取侧卧位和左侧卧位较好，切记避免仰卧位，有条件可抬高下肢卧位休息。

68 孕期应采取什么样的睡觉姿势

孕期子宫增大，孕妇容易疲劳，需要更多的休息，睡眠姿势对睡眠质量有直接影响。由于盆腔左侧有乙状结肠，使增大的子宫不同程度地右旋，睡眠时应以左侧卧位为好，这样可以纠正右旋的子宫，有利于改善胎盘血循环。睡觉时不要仰卧，仰卧会使膨大的子宫压迫下腔静脉，使回心血量减少，导致心

搏量也减少，血压降低，引起仰卧位低血压综合征，出现头昏、胸闷、面色苍白、恶心呕吐等。仰卧位低血压综合征不仅影响孕妇的生理功能，也可造成胎儿供氧不足，严重时还可能引起胎盘早期剥离。同时增大的子宫压迫输尿管，导致排尿不畅，容易发生肾盂肾炎，也可能引起会阴静脉曲张和下肢浮肿。左侧卧位时，可改善孕妇心、肺、肝、肾的血流量，保证胎盘的血流通畅及胎儿供血。侧卧休息时，可将小枕头或椅垫放在背部、腹部及两腿之间，能使身体感到舒适。此外，有静脉曲张或下肢浮肿的孕妇，在睡觉时应把脚部抬高，有利于下肢血液的回流和浮肿的减轻。孕中期后应禁止腹卧位姿势睡眠，以免影响胎儿。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

69 孕妇应避免哪些家务劳动

孕妇应避免一些强体力的或增加腹压的家务劳动，如搬运、担、提、推、拉重物；不向过高或过低处探取物品；不要长时间下蹲或矮坐位做家务，如洗大件衣物等；不做接触有害物质的家务，如接触染料、化学药品、有毒喷雾杀虫剂、长时间的电离辐射等；不做过冷或过热刺激的家务劳动；远离高频或震动明显的电器设备。

70 孕妇洗澡应注意什么

妊娠后，新陈代谢旺盛，孕妇易出汗，应勤洗澡，但不宜

长时间洗热水浴，因为洗澡时，浴室内通风不良，空气湿度大，降低空气中的氧气含量，再加上热水的刺激，会使人体内的血管扩张，这样血液流入人体躯干、四肢较多，而进入大脑和胎盘的血液就要相对暂时减少，氧气的含量也必然减少，如果孕妇洗澡时间过长，会造成胎儿缺氧。如胎儿脑缺氧时间很短，一般不会造成不良后果；如果时间过长，就会影响神经系统的生长发育。因此，一般孕妇1次洗澡时间不宜超过20分钟。

孕妇洗澡时应避免洗过热的热水澡，浴水温度最好与体温接近，水温要控制在39℃以下，水温过高，母体温度会升高，直接影响胎儿的生长发育。

孕妇洗澡忌坐浴。淋浴比盆浴更适合孕妇，因为淋浴可防止污水进入阴道，避免产前感染而引起早产。孕妇洗澡次数应适当，可根据季节调整，还有饥饿时、饱食后1小时以内不宜洗澡。

随诊记录表

日　期＿＿＿年＿月＿日＿
孕　周＿＿＿＿＿周＿＿
体　重＿＿＿＿＿Kg＿＿
血　压＿＿＿/＿＿mmHg
尿蛋白＿＿＿＿＿＿＿＿
宫　高＿＿＿＿＿＿＿＿
胎　位＿＿＿＿＿＿＿＿
胎　心＿＿＿＿＿＿＿＿
水　肿＿＿＿＿＿＿＿＿
其　他＿＿＿＿＿＿＿＿

71 妊娠第四个月母婴有哪些特点

生理特点：妊娠第 4 个月，即怀孕 13～16 周。此时胎儿的眼、耳、鼻已完全形成，胎盘发育也较前成熟。母亲与胎儿已紧密连成一体。易造成流产的危险期基本结束，本月至 7 月为安定的时期。到胎儿满 16 周时身长约 16 厘米，差不多有母亲的手掌那么大，体重约 110 克。胎儿泡在羊水里轻飘飘地来回转动。

孕妇应注意：

从妊娠第 4 个月开始，子宫进一步增大，下腹部已开始隆起，一般还不能感觉到胎动，尿频症状多较前有好转。早孕反应明显减轻或消失，食欲、体重均开始增加，同时孕妇的腹部、乳房、臀部和大腿部会出现不同程度的妊娠纹。妊娠 8 周后，乳房逐渐增大，这是由于乳腺腺泡和腺管增生、脂肪沉积的结果，乳房还会出现胀痛，轻轻按压乳房可能会有黄色乳汁溢出。少数妇女在乳房之外近腋窝处发现多余的乳房组织，通常称副乳，一般不需治疗。孕妇新陈代谢旺盛，身体容易出汗，阴道分泌物增多，容易受病菌感染，每天必须淋浴，并且勤换内衣裤。

年　月　日　　星期　　天气

现在是孕期的第　天，今天第一次觉得胎动，胎动的感
觉是：
孕期记事：

72 妊娠第五个月母婴有哪些特点

生理特点：妊娠第5个月是指第17孕周之后的4个星期，此期胎儿的运动神经和感觉神经已开始发育，出现肌肉的细微活动。肝脏开始造血，全身开始长毛，头发、指甲也长出来。胎儿的身长23~25厘米，体重有250~300克。

孕妇应注意：

从孕5个月起，孕妇下腹部明显隆起，身体的其他部位如乳房、臀部、腿部等也发生了变化。体重较未孕时增加2.5~4.5千克。到孕20周时，子宫大约可以平脐。在18~20孕周内会感到胎动，刚出现胎动时好像肠子在蠕动，这时的胎动不很活跃而且不一定每天都能感觉到。在此期间，孕妇体形变化和胎动的出现是主要特征，是孕妇开始进一步孕期检查的时期，要做B超以了解胎儿的大小、活动情况、心跳、羊水量、胎盘位置、器官发育情况等。也是对胎儿开始进行胎教的最佳时期。

73 妊娠第六个月母婴有哪些特点

妊娠第6个月，即孕21~24周。这一时期，胎儿体重增长相当快，24周末胎儿身长约30厘米，体重约650~700克。虽然瘦，但身体各部分比例较为相称。开始有皮下脂肪沉积，但量少，皮肤仍呈皱缩状，出现眉毛及眼毛，眼睑张开，所有的器官都进一步发育，如此时出生有存活可能，称为有生机儿，但大多因肺发育不成熟而在数小时至数天内死亡。

孕妇应注意：

妊娠第6个月孕妇的子宫明显增大，高度达脐上一指，这

一时期，孕妇下腹部凸出，动作稍有笨拙，孕妇会感到腹部因胎儿生长有些沉重，有时腰背疼痛，易疲劳，但不影响工作。这一时期由于子宫增大压迫盆腔静脉，会使孕妇下肢静脉血液回流不畅，引起下肢水肿。以足背和内、外踝部水肿多见，下午和晚上水肿加重，晨起减轻。孕妇常有便秘，所以饮食要多吃富含纤维素的蔬菜，多吃新鲜水果，以利于通便。此期孕妇心率增快，每分钟增加 10～15 次；乳腺进一步发育，可挤出淡淡的初乳；阴道分泌物增多，呈白色糊状。有的孕妇因缺乏微量元素和维生素出现口腔炎、牙龈炎、牙龈出血，这与内分泌变化、激素水平改变和缺乏微量元素、维生素有关，应及时就诊。孕期要注意口腔卫生，有利于保护牙齿。

年　月　日　　星期　　天气

现在是孕期的第　天，宝宝的胎动越来越明显了，胎动计数：　次 / 天，同时增加的还有作为母亲的幸福感。
孕期记事：

74 妊娠第七个月母婴特点有哪些

妊娠第 7 个月，即孕 25～28 周，这个时期胎儿生长迅速，胎儿身长由 30 厘米增至 35 厘米左右，体重由 570 克增至 1000 克左右。头与躯干比例接近足月新生儿，全身覆盖胎毛，皮肤略呈粉红色，皮下有少量脂肪，皮肤皱褶多，貌似小老头；眼睑已能睁开，骨骼肌肉发达，内脏功能逐渐完善；从外

生殖器来看，女胎的小阴唇、阴蒂已清楚地突起长出。男胎睾丸发育还不充分。这个时期大脑发育正在进行，神经系统已参与生理调节，所以有呼吸运动，但肺及支气管发育尚不成熟。胎儿活动可能比较频繁，他会用小手、小脚在母亲的肚子里又踢又打，有时还会让自己翻个身，甚至会把自己的手指放到嘴里去吸吮。也有的胎儿相对比较安静。胎儿的性格在此时已有所显现。

孕妇应注意：

妊娠 7 个月的孕妇，已呈典型的孕妇体形，腹部隆起明显，宫底上升到脐上 3 横指，身体为保持平衡略向后仰，腰部易疲劳而疼痛。由于胎盘的增大，胎儿的成长和羊水的增多，使孕妇的体重迅速增加，每周可增加 500 克；同时增大的子宫压迫盆腔，使下半身静脉回流受阻，可出现痔疮及双下肢浮肿。这个时期孕妇的胃肠蠕动慢，容易便秘。因为胎儿骨骼与牙齿的增长，容易缺钙，造成腿肚子抽筋。由于激素影响，孕妇的骨骼关节松弛，步态较以前笨重。走路时身体后仰，容易摔倒。这时期如果剧烈运动易发生早产。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

75 孕中期的一般检查包括哪些

在孕中期，孕妇要根据医生的要求，定期到产科门诊作产前检查。没有建立产前检查档案的孕妇要赶快去医院建档，一般每4周复查一次。医生在第一次产前检查时要对孕妇进行全面系统的体格检查，做各种化验以观察孕妇本身情况和可能对孕妇胎儿带来危害的因素，了解有无对胎儿有严重危害的细菌、病毒感染等，还要测量孕妇骨盆的各径线是否在正常范围，为足月时选择分娩方式提供依据。在怀孕16~20周左右做妇科B超一次，以了解有无严重的胎儿畸形，如脑积水、无脑儿、脊柱裂、先天性心脏发育异常及其他内脏异常，以便对异常者及早终止妊娠，达到优生的目的。

在怀孕中期，医生定期给孕妇测量子宫底的高度、腹围、检查胎位、检测胎心。一般怀孕18~20周后，医生就很容易用专用听诊器在孕妇腹部听到胎儿心跳的声音。胎儿心跳的声音如同钟表的“滴答”声，正常每分钟120~160次，比成年人快得多，一般在孕妇肚脐的下方正中或稍偏左或右听得清楚，在靠近胎儿背部的地方听得清楚。另外，产前检查中，医生还要密切监测孕妇血压、体重的变化，如：有无水肿、贫血、阴道流血等情况，以便及时发现一些怀孕的并发症和合并症，及时转到高危妊娠门诊作重点监护。如发现孕妇疾病严重或胎儿畸形，应及时终止妊娠。

随诊记录

日　　期＿＿年 月 日＿

孕　　周＿＿＿＿周＿

体　　重＿＿＿＿Kg＿

血　　压＿＿/＿mmHg

尿 蛋 白＿＿＿＿＿＿

宫底高度＿＿＿＿＿＿

腹　　围＿＿＿＿＿＿

胎　　位＿＿＿＿＿＿

胎　　心＿＿＿＿＿＿

胎 先 露＿＿＿＿＿＿

水　　肿＿＿＿＿＿＿

其　　他＿＿＿＿＿＿

76 孕中期应做的特殊检查有哪些

妊娠合并糖尿病是高危妊娠，对母婴均有较大危害。母婴有较高死亡率，对胎儿的危害更大。因此，孕妇应做血糖筛查，特别是对有不明原因的死胎、死产、巨大儿、畸形儿、新生儿死亡等不良分娩史的孕妇筛查血糖更有意义。由于胎盘分泌的各种对抗胰岛素激素于妊娠 24 ~ 28 周快速升高，孕 32~34 周达高峰，所以孕期常规血糖筛查时间定为妊娠 24~28 周，以便早期诊断，及时处理。如此次筛查正常但又有糖尿病高危因素存在，应在妊娠 32 ~ 34 周再复查。通过筛查血糖，可早期发现糖代谢异常，早期治疗。

唐氏综合征俗称先天性痴呆。它是最常见的一种染色体疾病。唐氏患儿具有严重的智力障碍，生活不能自理，并伴有复

杂的心血管疾病，会给家庭造成极大的精神及经济负担。怀孕第15～20周，行胎儿系统超声检查，了解胎儿各器官发育情况，筛查胎儿结构畸形，结合抽取孕妇血清，检测母体血清中甲胎蛋白（AFP）和绒毛膜促性腺激素（HGG）等生化指标的浓度，筛查出神经管畸形、21－三体、18－三体综合征的高危孕妇。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

77　孕期自我监护的内容有哪些

孕妇自我监护，就是在医生的指导下，孕妇及其家属每天对胎儿生长和发育情况进行检查。开展自我监护，既可消除思想上的顾虑，又可协助医生及时发现异常，有利于母子的健康。孕妇自我监护的方法简便易学，经医生指导后很容易掌握。常用的监护内容有胎心、胎动、胎位及孕妇体重等项目。

(1) 胎心监护。妊娠6个月以后即可在腹部听到胎儿的心跳声，犹如钟表的“滴答”声，正常每分钟120～160次。听胎心音可以观察胎儿在子宫内生活是否正常，特别是对有妊娠合并症的孕妇，用这种方法判断胎儿的情况比较可靠。但这种方法不易掌握。

(2) 胎动监护。胎儿“蜷缩”在子宫内，经常会伸手蹬腿，这就是所谓的胎动。正常胎动每小时4～5次。

(3) 胎位监护。胎位检查主要是检查胎头的位置。胎头呈球状，较硬，是胎儿在宫内最容易被摸清楚的部分。孕妇可在产前检查时，通过医生的指导，自己进行检查。正常胎位时，胎头应在下腹部中央，即耻骨联合的上方。如在上腹部摸到胎头，则是臀位；如在侧腹部摸到胎头，则是横位，这两种胎位均不正常，可造成分娩困难，应请医生检查，加以矫正。

(4) 体重监护。孕妇的体重也可间接反映胎儿的生长发育状况。一般可每周测量一次。妊娠后期，胎儿生长较快，孕妇体重每周约增加 500 克。如发现体重不增加或增加过快，均应寻找和确定原因，采取相应措施。

年　月　日　　星期　　天气

现在是孕期的第　天，在腹部可以明显摸得到宝宝的胎
动了，胎动计数：　次 / 天
孕期记事：

78 什么是胎教

广义的胎教包括优生受孕和优生养胎。狭义的胎教是指根据胎儿生长发育特点，有意识有规律地对胎儿视觉、听觉、触觉等方面进行适宜的刺激，促使胎儿进行反应，进而促进胎儿大脑功能和感觉运动器官的发育。孕期胎教包括 3 个方面，即孕前的身心准备、孕期母体良好的内外环境的保持及孕期对胎儿的教育。这种教育是通过母体对胎儿的综合影响来实施。

79 胎教内容和形式有何不同

孕早期胎教主要是通过母体为胎儿正常生长发育提供一个良好的生活环境；保证供给营养丰富、搭配合理、全面平衡的膳食，为胎儿生长发育提供良好的物质基础；另外，不接触有毒、有害物质，远离有害环境，防止各种疾病，不滥用药物，为胎儿创造良好的生存和生长环境；经常从事一些有益的活动，陶冶情操，保持乐观向上的情绪，都是对早期胚胎最好的胎教。

胎教应该始于生命之初，胎教作为一整套内容，应该始于孕前，良好的精子和优质的卵子是良好胎教的基础和开始。怀孕第2个月是胎儿各器官发育最旺盛的时期，就可以具体实施对胎儿最初的胎教了。

(1) 有规律的生活，经常做户外活动呼吸新鲜空气，使心情爽朗，使胎儿各器官更好地发育成熟。

(2) 两个月的胎儿已经有感觉了，母亲对胎儿进行呼唤、抚摸、拍打等训练，能刺激胎儿活动的积极性，有利于胎儿的大脑发育。

(3) 良好的心理有利于胎儿的健康发育。为了生一个健康、活泼、聪明的宝宝，母亲应在整个孕期保持良好的心态和愉快的情绪，避免悲伤、忧郁等不良情绪。

80 胎教方法有哪些

胎教主要通过母亲对胎儿进行听觉、感觉、视觉、触觉等方面的训练，激发胎儿大脑神经细胞的发育，同时对胎儿的心理和生理进行合理的训练和发展，随着胎教学的深入研究，出现了各种各样对胎儿进行训练的项目，演变成不同的胎教方

法，包括音乐胎教法、对话胎教法、抚摩胎教法以及触压、拍打胎教法和光照胎教法等。

(1) 音乐胎教法。主要是以音波刺激胎儿听觉器官的神经功能，从而对胎儿的听力、感知、记忆等进行训练的方法。一般从怀孕 16 周起，便可有计划地实施音乐胎教。每日 1～2 次，每次 15～20 分钟，选择在胎儿觉醒有胎动时进行。一般在晚上临睡前比较合适，可以通过收录机直接播放，收录机应距离孕妇 1 米左右，音响强度在 65～70 分贝为度。亦可使用胎教传声器，直接放在孕妇腹壁胎儿头部的相应部位，音量的大小可以根据成人隔着手掌听到传声器中的音响强度。胎教音乐的节奏宜平缓、流畅，温柔、甜美，有利于胎儿健康发育和成长。但要注意不能把收录机直接放在孕妇腹壁上给胎儿听。

年　月　日　　星期　　天气

胎教记录情况：
给宝宝听的音乐是：
名称：
孕期记事：

(2) 对话胎教法。对话胎教法是因为胎儿已具有听力，父母隔着肚皮与胎儿讲话，以刺激胎儿听力、语言、记忆等方面发展。孕 20 周，胎儿的听觉功能已经完全建立。母亲的说话声不但可以传递给胎儿，而且胸腔的振动对胎儿也有一定影响。因此，孕妇要特别注意自己说话的音调、语气以便给胎儿

一个良好的刺激印记。对话胎教要求父母双方共同参与，因为男性的低音也不失为一种良性的音波刺激。父母可以给胎儿起一个中性的乳名，经常呼唤之，使胎儿记住。如此，婴儿出生后哭闹时再呼之乳名，使婴儿会感到一种安全感，很快地安静下来。同时，父母要把胎儿当作一个懂事的孩子，经常和他说话、聊天或唱歌谣给他听。这样，不仅能增加夫妻间的感情，还能把父母的爱传递给胎儿。对话的内容不宜太复杂，最好在一段时间内反复重复一两句话，以便使胎儿大脑皮层产生深刻的记忆。

年　月　日　　星期　　天气

胎教记录情况：
给宝宝经常说的话是：
孕期记事：

(3) 抚摩胎教法。相对视觉而言，胎儿的触觉发育要早一些，孕早期胎儿就能在羊膜腔内滑动，抚摩胎教正是建立在胎儿触觉发育的基础上，亲子抚摸可以给胎儿安慰，并可带给父母无穷的乐趣，抚摩胎教可从怀孕 3 个月开始。孕妇每晚睡觉前先排空膀胱，平卧床上，放松腹部，用双手由上至下，从右向左，轻轻地抚摩胎儿，就像在抚摩出生后的婴儿那样，每次持续 5～10 分钟。但应注意动作要轻柔，切忌粗暴，应观察胎儿的反应。孕后期一旦出现宫缩，应停止抚摩胎教。

(4) 触压、拍打胎教法。孕24周以后，每晚可让孕妇平卧床上，放松腹部，轻轻触压、拍打胎儿的头、背和肢体，使胎儿在“子宫内散步”、做“宫内体操”，应同时与胎儿对话，增加胎儿的反应。这样反复的锻炼，可以使胎儿建立起有效的条件反射，并增强肢体肌肉的力量。经过锻炼的胎儿出生后肢体的肌肉强健，抬头、翻身、坐、爬、行走等动作都比较早。但要记住，一旦胎儿出现踢蹬不安时，便应立即停止刺激，并轻轻抚摩之，以免发生意外。

(5) 光照胎教法。胎儿的视觉较其他感觉功能发育缓慢。直到孕36周，胎儿对光照刺激才能产生应答反应。因此，从孕24周开始，每天定时在胎儿觉醒时用手电筒（弱光）作为光源，照射孕妇腹壁胎头方向，每次5分钟左右，结束前可以连续关闭、开启手电筒数次，以利胎儿的视觉健康发育。但切忌强光照射，同时照射时间也不能过长。

通过以上各种方法，综合地对胎儿进行教育、训练，沟通了信息，形成父母与胎儿之间的相互结合，对于出生后婴儿的智力开发十分有利。对孕期进行的各种胎教训练，均应详细地记录下来。例如，胎动的变化是增加还是减少，是肢体动还是躯干动等等。经过一段训练后，即可总结一下胎儿对某种刺激是否建立起特定的反应或规律。

胎教的方法很多，还有呼唤胎教、游戏胎教、联想胎教等，孕妇可根据自身情况进行选择，从始至终坚持胎教对夫妇双方或孕妇都非常重要，同时又不是一件容易的事情。胎教是一个循序渐进的过程，不能操之过急，应根据胎儿生理发育特点逐步进行。

81 多胎妊娠有哪些危险

临床上把一次妊娠有 2 个或 2 个以上胎儿称为多胎妊娠，其中双胎最多见。双胎妊娠可能会对母婴造成危害。

(1) 流产。双胎妊娠的自然流产率高于单胎妊娠。胎儿个数越多，流产危险性越大。

(2) 胎儿畸形。双胎妊娠胎儿畸形率比单胎高，畸形率增高的原因尚不清楚，宫内压迫可致畸形足、先天性髋关节脱位等胎儿局部畸形。

(3) 胎儿宫内生长迟缓。30 孕周以前，双胎胎儿的生长速度与单胎相似，此后即减慢。宫腔容积相对狭窄，其程度随孕周的增长而加重，单卵双胎比双卵双胎更显著。

(4) 贫血。由于血容量增加多、铁的需要量大而摄入不足或吸收不良，妊娠多为缺铁性贫血。叶酸需要量增加而尿中排出量增多，若因食物中含量不足或胃肠吸收障碍而缺乏，易致巨幼红细胞性贫血。

(5) 妊娠期高血压疾病。发生率为单胎妊娠的 3 倍，症状出现早且重症居多，往往不易控制，子痫发病率亦高。

(6) 心功能降低。双胎妊娠孕妇的子宫比单胎明显增大，且增大较快，特别是在 24 周以后，尤为迅速。这不仅增加了孕妇身体负担，同时由于对心、肺及下腔静脉的压迫，还会产生心慌、呼吸困难、下肢浮肿及静脉曲张等压迫症状，在孕晚期更为明显。

(7) 羊水过多。5%～10%双胎妊娠发生羊水过多，发生率为单胎妊娠的 10 倍。

(8) 前置胎盘。由于胎盘面积大，易扩展至子宫下段而覆盖子宫颈内口，形成前置胎盘。

(9) 早产。由于双胎导致子宫过度膨大，往往难以维持到足月分娩。宫内压力过高，早产发生率高。

(10) 分娩期并发症多。分娩过程中多胎妊娠妇女容易出现宫缩乏力，产后出血量较多，剖宫产率增加，新生儿围产期死亡率高。由此看来，多胎妊娠无论对母亲还是胎儿及新生儿，其风险都大得多。

(11) 围产儿预后不良。随着胎数的增加，围产儿病死率及发病率也明显增加。即使多个早产儿存活，其体格与智能素质也可能下降。

因此，为了优生优育和母体健康，不应人为的追求多胎妊娠。为了有效而安全地控制胚胎和分娩数目，提高存活儿的成熟与质量，减少多胎妊娠对母婴的损害，必要时对多胎妊娠早期可行选择性减胎术。

随诊记录

日　　期＿＿＿年 月 日
孕　　周＿＿＿＿＿周
体　　重＿＿＿＿＿Kg
血　　压＿＿＿/＿＿mmHg
尿 蛋 白＿＿＿＿＿＿
宫底高度＿＿＿＿＿＿
腹　　围＿＿＿＿＿＿
胎　　位＿＿＿＿＿＿
胎　　心＿＿＿＿＿＿
胎 先 露＿＿＿＿＿＿
水　　肿＿＿＿＿＿＿
其　　他＿＿＿＿＿＿

82 孕期如何了解胎儿体重

孕妇的体重可间接反映胎儿的生长发育状况。整个孕期孕妇体重的增长平均值应为 10~14 千克，孕前体重偏低者，孕期体重可适当多增加，孕前体重偏高者，孕期体重应适当少增加，怀孕 34~38 周孕妇体重每周平均增加 0.5 千克。

妊娠图是表示孕期不同孕周胎儿发育情况的图表，通过测量宫底高度、腹围、体重、血压等指标绘制妊娠图，通过不同孕周宫高、腹围体重增长变化曲线，可以动态观察胎儿在宫内生长发育情况，预测胎儿体重及早发现双胎及其他异常。妊娠图的准确性取决于宫底高度、腹围等指标测量的准确性。妊娠图不需高精仪器和复杂技术,适于在国内尤其是基层广泛推行。

孕晚期估测胎儿体重时孕妇需排空膀胱后，用软尺测量耻骨联合上缘中点至子宫底的高度（宫高）及腹围（过脐）以估算胎儿大小。孕 20~34 周，宫底高度平均每周增加约 1 厘米，34 周后宫底增加速度转慢，子宫底高度在 30 厘米以上表示胎儿已成熟。简单易记的胎儿体重估算方法为：胎儿体重（克）= 宫高（厘米）×腹围（厘米）+200。

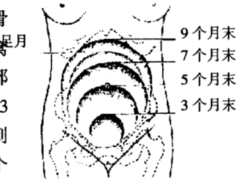
必要时做 B 型超声检查，了解胎儿发育情况，有无胎儿过大或过小情况。超声波检查可以比较精确地测量胎儿不同部位的大小。如双顶径（BPD）、头围（HC）、腹围（AC）、胸围（TC）、股骨长（FL）、子宫容积（TIUV）、体重（WT）等。测量值与正常值比较，确定胎儿发育程度。胎头双顶径值 >8.5 厘米，提示胎儿已成熟。

年 月 日 星期 天气

现在是孕期第 天，根据上述的方法，预测目前宝宝的体重已经达到 克。
孕期日记：

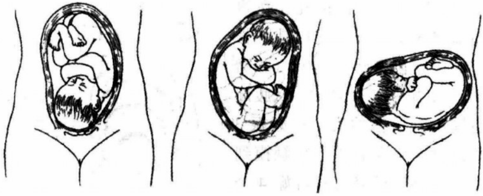
83 有哪些方法可以自测胎儿发育

监护宫底升高情况：在腹部掌握3个标记，它们是耻骨上缘，肚脐及胸骨剑突（心窝下）。妊娠一两个月时，从腹部还摸不到子宫的底部；妊娠3个月时，可在耻骨上缘触摸到一个半圆形的隆起；妊娠4个月时，子宫底可上升到耻骨和肚脐之间；妊娠5个月时，子宫底在肚脐下边二横指宽的地方；妊娠6个月时在肚脐水平位置；妊娠7个月时到脐上三横指宽处；8个月时在脐和剑突之间；9个月时可达剑突部；10个月时反而下降一些，因为此时胎头已降入骨盆内，孕妇感觉稍舒服一些。当自己或家里亲人触摸宫底时，事先要排空小便，平卧床上。如果按妊娠月份数，子宫底上升达到上述高度，一般来说胎儿大小是正常的。



84 什么是胎位不正

所谓胎位，通俗地来说就是胎儿在子宫内的位置。正常情况下，胎儿在羊水中多是头下臀上的姿势。如果胎儿的头在上面，屁股或腿在下面，叫臀位；如果胎儿的头在一边，身子横在子宫里，叫横位。正常、足月的胎儿是不可能以横位通过阴道分娩的。臀位时分娩，有时腿和身子出来了，但是胎头不容易出来，造成后出头困难，因此，分娩对胎儿危险性很大。此外，臀位容易先破水使脐带掉出来。可见，臀位也是不正常的胎位。



(1)纵产式－头先露　(2)纵产式－臀先露　(3)横产式－肩先露

85 怎样纠正胎位不正

胎位异常是造成难产和围产儿死亡的重要原因之一。因此，早期发现异常胎位，及时给予矫正，可降低难产及手术产发生率，从而也降低了围产期孕妇及胎儿死亡率。孕妇要定时去医院进行孕期检查，医生通过四步触诊法来确定胎位是否异常。若为臀位或横位，一般在孕 30 周前可以自行转位而成正常头位，但若 30 周后不能自动复位者，应加以矫正。

以最常见的臀位为例来介绍产科矫正胎位不正的方法。

（1）膝胸卧位纠正。如怀孕 30 周以后，仍是臀位，则需要纠正。孕妇排空膀胱，松解裤带，在床上俯撑，膝着床，臀部高举，大腿和床垂直，胸部要尽量接近床面。膝胸卧位时一定要注意大腿与小腿垂直，不要屁股坐在小腿上，并最好在起床后早饭前和晚上临睡前做。每天早晚各 1 次，每次做 15 分钟，连续做 1 周。然后去医院复查。

（2）激光照射或艾灸至阴穴。近年多用激光照射两侧至阴穴（足小指外侧，距指甲角 1 分）也可用艾条灸，每日一次，每次 15 ~ 20 分钟，5 次为一疗程。

（3）外转胎位术。应用上述方法无效者，于妊娠的 32~34 周时，可行外转胎位术，因有发生胎盘早剥、脐带缠绕等严重并发症的可能，应用时要慎重，术前半小时口服沙丁胺醇 4.8mg。行外转胎位术时，最好在 B 超及胎儿电子监测下进行。孕妇平卧，两下肢屈曲稍外展，露出腹壁。查清胎位，听胎心率。操作步骤包括松动胎先露部、转胎。动作轻柔，间断进行。若术中或术后发现胎动频繁而剧烈或胎心率异常，应停止转动并退回原胎位观察半小时。

86 什么是高危妊娠

高危妊娠是指对孕产妇、胎儿、新生儿有高度危险的妊娠。引起高危妊娠的高危因素有许多种，有下列情况之一者即为高危妊娠：

（1）孕妇年龄小于 16 岁、大于 35 岁的初产妇；身高在 140 厘米以下；体重在 40 千克以下或 85 千克以上；

（2）有不同程度的贫血；有胸廓或脊柱畸形者；

(3) 既往有不正常妊娠分娩史，如流产、早产、死胎、死产、难产、畸形儿、新生儿死亡等；

(4) 有慢性疾病，如各种心脏病、肾脏病、糖尿病、贫血、高血压、血液病等；

(5) 有过手术史，如剖宫产术、子宫修补术、子宫肌瘤挖出术等；有骨盆狭窄或畸形；

(6) 曾经有妊娠并发症，如妊娠期高血压疾病、母儿血型不合、产前出血、胎位不正、过期妊娠、多胎妊娠、羊水过多或过少等。

高危妊娠是引起围产期母儿死亡的重要原因，其孕产妇、新生儿的发病率和死亡率明显高于正常妊娠。因此，育龄妇女应了解相关知识，怀孕前应知道自己是否属高危人群。有高危因素的育龄妇女，应到医院进行检查和咨询，以确定当时情况是否适宜怀孕，尽可能减少怀孕时的高危因素。怀孕后尽早进行孕期保健，定期产前检查，及时发现异常情况，及时处理。不适宜妊娠者要及时终止妊娠。我国已建立起完善的围产保健系统，通过定期检查，了解胎儿宫内安危，了解孕妇异常情况，一旦发现合并症或并发症，应积极主动地与医生配合，尽量将高危因素降到最低，确保母子平安。

87 什么是妊娠期高血压疾病

妊娠期高血压疾病是妊娠期妇女所特有而又常见的疾病，以高血压、水肿、蛋白尿、抽搐、昏迷、心肾功能衰竭，甚至发生母子死亡为临床特点。妊娠期高血压疾病按严重程度分为轻度、中度和重度，重度妊娠期高血压疾病又称先兆子痫和子痫，子痫即在高血压基础上有抽搐。

88 什么人易患妊娠期高血压疾病

(1) 年轻初产妇及高龄初产妇。

(2) 体型矮胖者。

(3) 营养不良，特别是伴有严重贫血者。

(4) 患有原发性高血压、慢性肾炎、糖尿病合并妊娠者，其发病率较高，病情可能更为复杂。

(5) 双胎、羊水过多及葡萄胎的孕妇，发病率亦较高。

(6) 冬季与初春寒冷季节和气压升高的条件下，易于发病。

(7) 有家族史，如孕妇的母亲有妊高征病史者，孕妇发病的可能性较高。

89 妊娠期高血压疾病对母体和胎儿的影响有哪些

(1) 对母体的影响：重度妊娠期高血压疾病可以引起胎盘早期剥离、心力衰竭、凝血功能障碍、脑出血、肾功能衰竭及产后血液循环障碍等。而脑出血、心力衰竭及弥散性血管内凝血为妊娠期高血压疾病患者死亡的主要原因。

(2) 对胎儿的影响：重度妊娠期高血压疾病是早产、宫内胎儿死亡、死产、新生儿窒息和死亡的主要原因。孕妇病情愈重，对胎儿的不良影响亦愈大。

90 如何预防妊娠期高血压疾病

(1) 进行产前检查，做好孕期保健工作。妊娠早期应测量1次血压，作为孕期的基础血压，以后定期检查，尤其是在妊娠36周以后，应每周观察血压及体重的变化、有无蛋白尿及

头晕等自觉症状。

(2) 加强孕期营养及休息。加强妊娠中、晚期营养，尤其是蛋白质、多种维生素、叶酸、铁剂的补充，对预防妊娠期高血压疾病有一定作用。

(3) 重视诱发因素，治疗原发病。孕妇如果孕前患过原发性高血压、慢性肾炎及糖尿病等均易发生妊娠期高血压疾病。妊娠如果发生在寒冷的冬天，更应加强产前检查，及早处理。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

91 为什么孕期小腿易抽筋

妊娠的妇女尤其是怀孕5月以上的孕妇常发生小腿抽筋。其症状往往是在睡梦中，因小腿抽筋而痛醒，这通常是由于在膳食中缺钙，造成钙的摄取不足，血钙量降低所致。

92 孕期如何补钙

钙是构成牙齿和骨骼的重要元素，胎儿所需要的钙通过母体获得，即使母体缺钙，胎儿仍然要从母体吸收一定量的钙，母体缺钙若没能得到及时补充，严重时母体骨骼和牙齿就会疏松，引起腰痛、腿痛、手足抽搐等，更严重时可导致骨质软化

症，骨盆变形，造成难产。胎儿缺钙会导致胎儿骨骼发育不良，引起先天性佝偻病。因此孕妇必须注意多食含钙丰富的食物，及时补充钙质，以防止婴儿软骨病。

补钙宜从食物中获取。含钙较多且易吸收的食物有：小鱼、虾米皮、牛奶、奶制品、芝麻酱等，必要时在医生指导下可服些钙片。

随诊记录表

日　　期＿＿＿年＿月＿日
孕　　周＿＿＿＿＿周
体　　重＿＿＿＿＿Kg
血　　压＿＿/＿＿mmHg
尿 蛋 白＿＿＿＿＿＿
宫　　高＿＿＿＿＿＿
胎　　位＿＿＿＿＿＿
胎　　心＿＿＿＿＿＿
水　　肿＿＿＿＿＿＿
其　　他＿＿＿＿＿＿

93 孕期体重增加有何特点

孕期体重的增长是有一定规律的，胎儿的生长发育也是有一定规律的，一般在孕早期最迅速，孕中期相对稳定，孕晚期时增长缓慢，通过孕妇的生理指标可推测胎儿的生长情况。孕妇体重，在妊娠 12 周前由于胎儿小，加上早孕反应影响进食，体重常无明显变化；过了这一时期，约妊娠 3 个月以后，胎儿、胎盘、羊水、子宫、血液、乳房等增长，体重不断增加，妊娠 13～28 周起体重平均每周增加 350 克，妊娠 29～40 周体

重平均每周增加 500 克，直至妊娠足月时，整个孕期体重平均增加为 12.5 千克。

年　月　日　　星期　　天气

基础体重：	Kg		
体重增加情况：	孕	周	体重：　Kg
	孕	周	体重：　Kg
	孕	周	体重：　Kg
	孕	周	体重：　Kg
	孕	周	体重：　Kg
	孕	周	体重：　Kg
	孕	周	体重：　Kg

94　保持孕期适当体重有什么重要性

体重明显高于或低于标准体重的妇女，孕前应尽可能纠正。如果妇女怀孕前体重明显低于标准体重，那么在怀孕后应增加营养，使孕期体重增加更多。若妇女孕期体重增长不足，生育低体重儿的危险性增加。如果新生儿出生体重不足 2500 克，则会增加患多种疾病与夭亡的危险性。如果妇女怀孕前体重明显高于标准体重，孕期应控制体重增长。不过应采用营养食谱，以免影响胎儿健康。孕期体重增长过多，容易孕育巨大儿，巨大儿对其母亲来说，易加重母体负担，使母亲出现浮肿、蛋白尿、高血压等，生产时难产率及剖宫产率增高，产后出血发生率增加。

孕前和孕期体重会影响母乳喂养率，孕前肥胖、孕期体重增长较少的妇女，产后母乳喂养率较低，因此认为，保持孕期适当体重对保证新生儿的健康成长是非常重要的。

随诊记录

日　期＿年 月 日＿

孕　周＿＿＿＿周＿

体　重＿＿＿＿Kg＿

血　压＿ / mmHg＿

尿蛋白＿＿＿＿＿＿

宫底高度＿＿＿＿＿

腹　围＿＿＿＿＿＿

胎　位＿＿＿＿＿＿

胎　心＿＿＿＿＿＿

胎先露＿＿＿＿＿＿

水　肿＿＿＿＿＿＿

其　他＿＿＿＿＿＿

95 为什么会出现妊娠纹

正常健康女性的腹部一般是光滑、柔嫩且富有弹性。这是腹壁各层组织都很完整健康的表现。孕妇怀孕末期，或生过孩子的经产妇，肚子不但变大、变松，而且常常出现一条条的花纹，这是为什么呢？怀孕后由于胎儿长大，子宫增大，孕妇肚子也跟着膨胀变大，皮肤下面叫做弹力纤维的这层组织断裂了，薄薄的皮肤可以透出下面的血管，所以会出现一条条淡红色或紫色波浪形的条纹，长约 1 寸到数寸。条纹处的皮肤看上去确实很薄，有时还能隐约见到下面的小血管。分娩后这种条纹虽然依然存在，但颜色已从淡红色变为白色，或者有些色素沉着。妊娠时的皮肤条纹不只发生在腹部，有时乳房区及大腿的地方也可发生，也是因为妊娠后局部膨胀而形成的，这种花

纹叫做“妊娠纹”，它既不产生任何症状，也不影响孕妇的健康。

妊娠纹的发生原因可能是怀孕期间内分泌的改变，这时肾上腺皮质分泌的激素增加，它抑制了纤维母细胞的功能，使构成弹力纤维的成分——弹力纤维蛋白分解、变性，弹力纤维就容易断裂。加上怀孕时增大的子宫撑的力量，腹部等处的皮肤的弹力纤维就更容易断裂，破坏了正常皮肤的完整性，所以就产生了肚皮上的花纹，妊娠纹是不必治疗的，也没有特效的疗法。

年　月　日　　星期　　天气

现在是孕期第　天，感觉肚子越来越大，活动有些不
方便了，有 / 无护理乳头，有 / 无出现妊娠纹。
孕期记事：

96 孕期为什么容易腰背疼痛

妇女怀孕后，由于胎儿发育，子宫逐月增大，妊娠激素的作用与影响，母体关节韧带松弛，妊娠中、晚期腹部逐渐向前突出，身体的重心随之前移。为保持身体的平衡，孕妇经常需要双腿分开站立，上身代偿性后仰,致使背伸肌处于紧张状态，当腰椎过度前凸时则更明显；此外孕期内分泌的变化所引起的脊柱及骨盆各关节、韧带松弛，失去正常的稳定性等，均是造成腰背疼痛的原因。

由于腰背疼痛是由肌肉过度疲劳所致，因此平时体质瘦弱

者更易发生。此种疼痛于休息后便可减轻；若疼痛严重，影响活动或向其他部位放射，应到医院检查有无其他疾病。此种肌肉疲劳引起的疼痛，若能纠正过度的代偿性姿势，掌握正确的孕期站立行姿势，加强孕期营养，开展适当的孕期运动，增强体质和肌肉的收缩力以及关节韧带的柔韧性，避免提重物，睡硬床垫及穿轻便的低跟鞋，便能得到不同程度的缓解。

97 妊娠第八个月母婴有哪些特点

妊娠8个月，即孕29~32周，羊水量不再像过去那样逐渐增加。由于胎儿的增大，羊水相对减少，至38周时大致维持在1000毫升左右。此期胎儿迅速生长，且在子宫内的位置基本固定，一般是头部朝下，胎头俯屈，两臂交叉于胸前，两下肢盘曲于腹前。此期如仍为臀位或横位，应及时进行矫正。胎儿的身长40~42厘米，重约1800克，胎儿皮肤呈深红色，面部毳毛已脱落。胎儿的肺等内脏器官，大脑、神经系统都已经发育到一定程度，胎儿听觉传导通路已基本建立。此时早产的婴儿能啼哭和吞咽，四肢活动良好。胎儿若在此期娩出，需精心护理，少数早产儿可以存活但死亡率高，多数由于肺发育不成熟，呼吸困难而死亡，孕妇的子宫底部达到25~27厘米。

孕妇应注意：

到了孕晚期谨防妊娠期高血压疾病。可以利用胎动计数进行家庭监护。为了防止以后哺乳时发生乳头皲裂，经常擦洗乳头然后涂一些油脂。对哺乳充满自信的心态将是产后母乳喂养成功的基本保证。多吃营养价值较高的富含蛋白质、矿物质和维生素的食物。要控制脂肪和淀粉类食物的摄入。腹部擦液体维生素E或油脂以增加腹部皮肤的弹性，减少妊娠线的出现。

98 妊娠第九个月母婴有哪些特点

到妊娠9个月时，即孕33~36周，胎儿身长约45厘米，体重约2500克。皮下脂肪较多，面部皱褶消失，皮肤有光泽。指（趾）甲已达指（趾）端。男性胎儿的睾丸下降到阴囊中，女性胎儿的大阴唇隆起，左右紧贴。出生后能啼哭及吸吮，生活力良好，此时出生基本可以存活。因为在这一时期，胎儿的肺已经发育较成熟，已具备呼吸功能，肺泡分泌表面活性物质，使胎儿在出生后呼吸时肺泡能及时张开。此时宫底高30厘米左右。

孕妇应注意：

随着孕周增加，子宫增大，膈肌上抬，孕妇可能出现心慌气喘、胃部胀满，所以要注意一次进食不要太多，少食多餐，把吃零食也算作饮食的一部分。不刺眼的、温柔的光能增强胎儿大脑对明暗反应的节奏性，促进大脑的发育和成熟。可以用手电筒移动照射孕妇的腹部训练胎儿对光的敏感性。沉重的身体加重了腿部肌肉的负担会抽筋、疼痛，睡觉前可以按摩腿部或将脚垫高。

年　月　日　　星期　　天气

现在是孕期第　天，感觉太累，有时候不愿意活动，想着即将出世的宝宝，盼望着同时是不是又有些不舍得结束这种怀孕的幸福感？
孕期记事：

99 妊娠第十个月婴儿有哪些特点

怀胎 10 个月，就剩下最后 1 个月，到了该收获的季节了。妊娠进入 37～40 周，胎儿各器官已经发育成熟，胎儿体重一般在 2500 克以上，出生后能很好地存活，在此期间出生的胎儿称为足月新生儿。胎儿四肢肌肉张力高，运动频繁。虽然此时头部比例较胎儿初期小了许多，但此时胎儿头围与其他各部位周径相比，仍然最大。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

100 孕晚期孕妇生理有哪些特点

(1) 乳房。妊娠期间胎盘分泌大量雌激素和孕激素，促进乳腺腺管和乳腺腺泡的发育，乳房增大，为产后哺乳做好了准备。妊娠晚期乳晕色素沉着更明显，乳晕外围的皮脂腺肥大形成散在的结节状小隆起，称蒙氏结节。于妊娠末期，尤其接近分娩期挤压乳房时，可有稀薄的液体溢出称初乳，正式分泌乳汁需在分娩后。

(2) 皮肤色素沉着和妊娠纹出现。妊娠后由于垂体分泌促黑素细胞激素增加，使黑色素增加，面部、乳头等处色素沉着。妊娠中期以后，腹中线、会阴部等处可有明显的色素沉着，下腹部一直到大腿上 1/3 外侧可出现紫红色或粉红色的斑纹，称"妊娠纹"，这是由于随着子宫的逐渐增大，使皮下弹

力纤维断裂，其下的毛细血管显露所致。初产妇妊娠纹为粉红色和紫红色，经产妇的旧妊娠纹呈银白色。

(3) 不规律宫缩。妊娠中、后期由于子宫敏感性增加，可以出现不规律的子宫收缩，孕妇可感知，但一般无疼痛感觉，手触摸腹部可感觉子宫隆起，这种宫缩是一种生理现象。但子宫收缩时如伴发疼痛，常常是早产先兆，应及时诊治。

(4) 胎动。从妊娠 18 ~ 20 周出现胎动后，到妊娠晚期，胎动随妊娠进展逐渐加强，28 ~ 38 周最活跃。胎动是胎儿生命最客观的征象之一，也是孕妇自我监测胎儿状况的最简单实用的方法。每个胎儿的胎动均有一定的规律。孕后期测胎动应尽可能每天选择相同时间，数早、中、晚 3 次胎动，每次 1 小时，一般 3 次胎动的平均值应大于 3 次 / 小时。

(5) 其他。妊娠期血容量增加可致稀释性贫血，应定期检查血常规，了解贫血情况，及时纠正贫血；凝血因子增加，血液处于高凝状态；膈肌升高，心脏解剖位置改变，可以出现功能性杂音及心率加快；膀胱三角区受压，导致尿潴留和尿频，容易引起泌尿系感染；膈肌升高，以胸式呼吸为主；孕激素使胃肠蠕动变慢，容易引起便秘，腹压增加使胃肠道压力增加，容易引起痔疮发生或加重，均可影响消化功能等等。

101 孕晚期有哪些常见症状

(1) 牙龈出血。受大量雌激素的影响，齿龈肥厚，易患齿龈炎，导致齿龈出血，尤其在刷牙后更明显，此时应去医院检查。保持良好的口腔卫生习惯及定期检查，及早治疗，则可避免蛀牙及牙周疾病。

(2) 气喘。孕晚期由于腹部长大，膈肌升高，使胸腔容量

变小，随着孕周的增加，潮气量增加，有些孕妇容易感到气短，透不过气来想喘大气，但肺功能检查常常无异常，应尽可能多休息。如果气喘严重并影响休息时，应及时去医院就诊。

（3）便秘。妊娠期因肠蠕动减弱、运动减少以及体内激素水平和植物神经功能改变，孕妇易出现便秘，尤其到了孕晚期，由于子宫的压迫会更明显，此时应多食富含纤维的食物和水果，多运动，不要自用缓泻剂，严重的便秘应去医院就诊。

（4）下肢痉挛性疼痛。经常发生在夜间，一般是小腿部和脚部肌肉发生痛性收缩，主要是缺钙的表现，孕妇要多吃含钙量丰富的食物，如虾皮、骨头汤等。严重者可给予钙片，每次2～3片，每日3次口服；除了补钙外，发作时可以按摩疼痛部位，或立即下地行走可以缓解疼痛。

（5）尿频。由于子宫逐渐增大，胎先露压迫膀胱，会经常出现尿频，但要注意宫缩频繁时也会有尿频表现，此时需去医院就诊。

（6）阴道分泌物增多。随着妊娠月份的增加，阴道分泌物会逐渐增多，可有异味，但不应有特殊臭味，如果有特殊臭味伴外阴瘙痒，应去医院就诊。平时应经常清洁外阴，不要乱用洗液。

（7）静脉曲张。多发生在双下肢和外阴，还可有痔疮（直肠肛管静脉曲张）。经常把脚抬高休息，不要站立时间过长，保持大便通畅。

（8）失眠。妊娠晚期，很多孕妇发生失眠，是因为妊娠晚期，腹部膨隆，睡觉姿势受限及精神上疲劳等造成，另外对分娩的顾虑也是造成失眠的原因。处理的办法是心平气和，做力所能及的事情，以转移注意力，如失眠严重，可请医生指导。

(9) 下肢浮肿。正常情况下，在妊娠中晚期，由于静脉回流受阻，多有下肢浮肿现象。一般浮肿较轻，只有白天出现，经过一夜休息后立即消失，多属生理浮肿。若浮肿严重，经夜间休息后仍不消失，或伴有蛋白尿和血压高，则是病态，是妊娠期高血压疾病的表现，应及时到医院检查，请医生协助处理。如为生理性浮肿，只要不长时间站立，注意休息，休息时注意抬高下肢，症状即可减轻，无需特殊处理，产后会自然消失。

年　月　日　　星期　　天气

牙龈出血：　有 / 无
便秘：　　有 / 无
尿频：　　有 / 无
静脉曲张：　有 / 无
失眠：　　有 / 无
下肢浮肿：　有 / 无
其他：

102　孕期便秘怎么办

怀孕后由于孕激素作用，使肠蠕动及肠张力减弱，加上怀孕后活动减少，容易引起便秘。过多使用腹压容易引起宫缩而发生流产或早产；长时间便秘，腹压增高，容易引起孕妇出现或加重痔疮；同时，长时间便秘，大便在肠道存留时间过长，可使毒素吸收增加，给孕妇及胎儿带来不良影响。预防便秘首先要养成良好的生活习惯，每天早晨喝一杯温开水，应多吃含纤维素多的新鲜水果、蔬菜，多喝水，养成定时排便的习惯。必要时口服缓泻药，如睡前口服果导片 1 ~ 2 片或口服芦荟胶

囊，或外用开塞露、甘油栓等使大便润滑容易排出。禁用强泻药，也不能灌肠，以免诱发宫缩发生，引起流产或早产。

103 孕晚期引起早产的原因有哪些

(1) 流产史。既往有流产史，尤其是晚期流产史，反复自然流产、人工流产、引产或流产后较短时间又再次怀孕时对孕妇影响很大。因流产对宫颈均有不同程度的损伤，容易导致宫颈机能不全，使早产率增高。

(2) 胎位异常。臀位、横位等异常胎位早产的发生率是胎位正常产妇早产率的 7 倍，因此加强孕期检查，早期纠正异常胎位，在一定程度上可减少早产的发生。

(3) 妊娠期合并症。妊娠合并急性传染病和某些内、外科疾病，如风疹、流感、急性传染性肝炎、急性肾盂肾炎、急性胆囊炎、急性阑尾炎、妊娠期高血压疾病、心脏病等，容易导致早产。孕妇内分泌失调、孕酮或雌激素不足，严重甲亢、糖尿病等，均可引起早产。严重贫血的孕妇，由于组织缺氧，子宫、胎盘供氧不足，也可发生早产。孕妇营养不良，特别是蛋白质不足以及维生素 E、叶酸缺乏，也是导致早产的原因之一。

(4) 环境因素。从事体力劳动、工作时间过长、过累可使早产率明显增高。情绪经常波动或精神过度紧张，可使大脑皮层功能紊乱，儿茶酚胺分泌增加，交感神经兴奋和血管收缩，易致早产。妊娠后期频繁的性生活，易引起胎膜早破，是导致早产的较常见原因。孕妇吸烟和过度饮酒,也与早产密切相关。

(5) 双胎或多胎妊娠。由于子宫过度伸展，宫腔内压力增高，最常导致分娩提前，早产率是一般单胎妊娠的 10 ~ 15 倍。前置胎盘、胎盘早剥是妊娠末期的严重并发症，可引起子宫内

外出血，提前终止妊娠造成早产，并可危及孕妇的生命。

(6) 胎膜早破。任何原因引起的胎膜早破都使早产不可避免。

(7) 感染。绒毛膜、羊膜感染是早产的重要原因，可以诱发宫缩，常常由于孕前或孕期阴道炎症未及时治疗所致。

(8) 年龄。未满 20 岁或大于 35 岁的孕妇早产率明显增高，尤其是小于 20 岁者，子宫发育尚欠成熟，早产发生率是 20～34 岁组的 11 倍。

随诊记录

日　　期______年　月　日

孕　　周______周

体　　重______Kg

血　　压______/　mmHg

尿 蛋 白______

宫底高度______

腹　　围______

胎　　位______

胎　　心______

胎 先 露______

水　　肿______

其　　他______

104　如何做好妊娠晚期的自我监护

这个阶段的自我监护尤为重要，特别要注意以下几点：

(1) 按时产前检查，以便及时发现异常，及时治疗。

(2) 多吃营养丰富的菜肴，尤其要注意摄入蛋白质、钙、

铁以及一些微量元素。

(3) 孕期汗腺分泌旺盛，要勤洗澡、勤换衣。要洗淋浴，不洗盆浴。每天清洗外阴，换内裤。

(4) 怀孕8个月后停止性生活，以防早产和产后感染。

(5) 怀孕晚期，孕妇负担加重，容易疲乏，所以要注意休息。睡眠姿势取左侧位，有利于子宫、胎盘的血液供应，使胎儿发育良好，还可减少孕妇的浮肿。

(6) 在孕32周后，要每天计算胎动。孕妇双手放于腹部两侧，感到1次或连续几次胎动则为1次胎动。如果胎动每小时少于3次或突然频繁，应再数1小时。若无好转，应立即去医院。

(7) 出现以下情况之一时，应立即去医院：

①阴道流水及流血；②有规则的子宫收缩(5分钟一次)、腰痛、下腹坠胀、腹痛及有血性分泌物，表示产程即将开始；③预产期超期10天或胎动异常；④下肢浮肿明显增加，头晕，血压增高。

105 孕晚期如何监护胎动

胎动的监测即胎动记数是监护胎儿安危的最简单、最直接、最重要的手段。孕妇从怀孕32周开始每天要自测胎动，每天早、中、晚各1个小时，最好在固定的时间监测，孕妇双手放于腹部两侧，感到一次或连续几次胎动则为一次胎动。将每天3次的胎动数相加后再乘以4，就是12小时的胎动数。胎动异常往往先于胎心的变化，即胎儿缺氧后首先表现的是胎动的异常，缺氧得不到及时纠正，会出现胎心的异常，甚至胎心消失。一般胎动消失后胎心仍可继续维持24～48小时，所

以，一旦感觉到胎动过频、过少或消失，应立即到医院诊治，以获得抢救的机会，挽救胎儿的生命。

年　月　日　　星期　　天气

胎动计数记录：
孕期记事：

106 胎动异常的原因有哪些

（1）胎盘问题。胎盘功能不佳，造成胎盘供给胎儿的氧气不足，胎动会减缓；胎盘剥离造成剧烈的腹痛、大量阴道出血和胎心减速，通常发生在有高血压病史，或腹部遭外力撞击的孕妇。因此若孕妇在剧烈的运动后，发现胎动有突然静止的情况时要注意，应及时就诊，以确保胎儿的安全。

（2）脐带绕颈。由于胎儿可以在羊水内自由地活动，因此脐带也可能发生缠绕胎儿身体任一部位的状况，尤以颈部为多，虽然脐带绕颈很常见，但如果缠绕得太紧就会造成胎儿缺氧，胎动减少，甚至死亡。

（3）孕妇发烧。轻微的发烧，胎儿不会受到太大的影响，但如果孕妇的体温持续超过38℃以上，就可能出现胎动异常。

（4）孕妇吸烟或服用镇静剂。这些不良习惯都可能影响胎儿的正常发育，使胎儿活动力减弱，胎动也会随之减少。所以孕妇应在怀孕前戒除不良习惯。

107 孕晚期哪些信号表明胎儿危险

（1）先兆早产的信号。在怀孕满28周到不足37周期间，

出现比较有规律的下腹疼痛，疼痛同时可有腹部隆起、变硬，并伴有阴道少量出血，或出现阴道流水，常常会引起早产。

(2) 妊娠期高血压疾病的信号。妊娠中、晚期出现水肿，并在短时间内加重，由脚踝部逐渐波及到小腿、大腿，甚至腹部，有的伴有头痛、头晕、恶心等。检查可发现血压升高。

(3) 前置胎盘的信号。在妊娠晚期反复出现无痛性阴道出血，在憋尿状态下做B超检查可以明确诊断。

(4) 胎盘早剥的信号。在妊娠晚期出现有痛性阴道出血，即在阴道出血的同时伴有下腹部疼痛，呈持续性或间断性，间断性疼痛者在疼痛间歇时下腹部张力也较高，并可发现宫底在逐渐上升。

(5) 胎儿宫内生长迟缓的信号。体重不增加，宫高、腹围不增加而且均低于相应孕周。

随诊记录

日　　期______年　月　日

孕　　周______周

体　　重______Kg

血　　压____/____mmHg

尿 蛋 白__________

宫底高度__________

腹　　围__________

胎　　位__________

胎　　心__________

胎 先 露__________

水　　肿__________

其　　他__________

108 孕晚期的心理准备有哪些

克服分娩恐惧，最好的办法是让孕妇自己了解分娩的全过程以及可能出现的情况，了解分娩原理及有关科学知识。医院或有关机构可举办“孕妇学校”，在怀孕的早、中、晚期对孕妇及其丈夫进行教育。专门讲解有关的医学知识，对孕妇进行分娩前的有关训练，指导孕妇在分娩时的配合。这对有效地减轻心理压力，解除思想负担以及做好孕期保健，及时发现并诊治各类异常情况均大有帮助。

年　月　日　　星期　　天气

现在是孕期第　天，距离预产期还有　天，在各方面应
该有做母亲的准备了。快要看见自己的宝宝了，心里是否也
很激动?
孕期记事：

109 分娩前要做好哪些准备

(1) 精神准备

产妇要有信心，在精神上和身体上做好准备，用愉快的心情来迎接宝宝的诞生，丈夫应该给孕妇充分的关怀和爱护，医务人员也要给产妇一定的支持和帮助。

(2) 身体准备

①休息：分娩时体力消耗较大，因此分娩前必须保持充分

的睡眠。

②生活安排：接近预产期的孕妇应尽量不外出和旅行，但也不要整天卧床休息，轻微的、力所能及的运动有利于分娩。

③性生活：临产前绝对禁忌性生活，以免引起胎膜早破和产时感染。

④洗澡：由于产后不能马上洗澡，因此，住院之前应洗澡，以保持身体的清洁，如果是到浴室洗澡必须有人陪伴，以防止湿热的蒸汽引起昏厥。

⑤家属照顾：双职工的小家庭在妻子临产期间，丈夫尽量不要外出。

(3) 物质准备

分娩时所需要的物品，怀孕期间都要陆续准备好，怀孕第10月时要把这些东西归纳在一起，放在家属都知道的地方。这些东西包括——产妇的证件：医疗证（包括孕妇联系卡）、孕妇保健手册、劳保或公费医疗证；婴儿的用品：内衣、外套、包布、尿布、小毛巾、婴儿香皂、扑粉等；产妇入院时的用品：面盆、脚盆、牙膏、牙刷、大小毛巾、卫生纸、内衣、内裤等。分娩时需吃的点心也应准备一些。

年 月 日 星期 天气

分娩需要的物品记录：
孕期记事：

110 如何为婴儿准备穿着

怀孕后最好是计划一下买什么，买多少，和其他的一些实用问题，如衣服质地、清洁和婴儿更换衣服的方法等。

(1) 婴儿衣服的质地。原则上，婴儿所穿的衣服应以轻柔为主，内衣最好是棉质，白色或浅色。毛质衣物虽然轻软及保暖，但是会刺激婴儿幼嫩的皮肤，引起皮肤过敏。所以在天气凉的时候，毛质衣服里面一定要先穿上棉质内衣。夏天，因为天气热,衣服要选用透气性好的,如薄棉布、薄棉织衣服背心等。

至于尼龙、化纤质的衣服，因为透气度低，不易通风，使婴儿出汗后不易挥发，甚至可能引起皮肤过敏、生痱子等，夏季不易选用，冬季可用于外衣。

(2) 衣服的款式。婴儿衣着款式以简单为主。由于婴儿的四肢喜欢活动，故选择衣服要做到不妨碍婴儿的自由活动，而且应该方便更换。所以有袖偏襟衣服是初生婴儿的最佳衣着选择，连脚裤也如此。选择时最重要的考虑，应为是否方便更换尿布。

内衣方面，要选择衫身较短（以防尿湿）、有袖、宽松一些的。目的也是为了有利婴儿活动和方便更换尿布。无论外衣或内衣，都需要前面开口，不要套头穿的衣服，衣服不必做领子，因为婴儿颈部比较短。婴儿衣服不要有扣子，而用布带，布带应分别缝在左右两边。以免婴儿将衣服挣松。

111 孕妇为什么不宜提前住院

孕晚期没有意外情况时，不宜提早入院。首先，医疗设置的配备是有限的，如果每个孕妇都提前入院，医院不可能像家

中那样舒适、安静和方便；其次，孕妇入院后较长时间不临产，会有一种紧迫感，尤其看到后入院者已经分娩，也是一种刺激。另外，产科病房内的每一件事都可能影响住院者的情绪，这种影响有时候并不十分有利。所以，孕妇应稳定情绪，保持心绪的平和，安心等待分娩时刻的到来。

112 过期妊娠有危险吗

孕妇怀孕超过预产期两周(14 天)以上，就叫过期妊娠。如妊娠超过 41 周仍无分娩征兆，要及时到医院请医生帮助结束分娩，切不可呆在家中等待，让胎儿超期。要确定是否过期，首先必须核实月经周期、末次月经日期、妊娠反应出现日期、开始胎动的日期，准确地推算预产期。有的月经周期较长，其预产期也要相应地向后推迟。

(1) 胎儿在子宫内是依靠胎盘从母体获取氧气和营养物质的。过期妊娠，由于胎盘老化供应胎儿氧和营养物质减少，使胎儿不再继续生长，羊水量减少，此时，胎儿的患病率及死亡率都会增加。如过期胎儿对缺氧耐受性差，易发生宫内缺氧；缺氧时胎粪排出，污染羊水，胎儿吸入含胎粪的羊水，易发生吸入性肺炎；胎儿宫内缺氧严重时，可造成新生儿智力低下或痴呆；过期儿颅内血管脆性大，生产时易导致颅内出血等。

(2) 过期妊娠对母亲也有危险，主要是难产机会增多。胎儿在分娩时因胎儿过大，胎头过硬，可造成难产，剖腹产率也比正常高。其他如产钳、负压吸引等手术产也明显增多。此外，过期妊娠由于子宫过分胀大，常可造成妊娠期高血压疾病，子宫收缩乏力，由此容易引起产后大出血。

年　月　日　　星期　　天气

孕期记事：

113　如何看孕期B超报告单

当拿到超声检查报告单时，项目有胎头、胎心、胎动、胎盘、胎位、羊水和脊柱。

(1) 胎头。轮廓完整为正常。BPD代表胎头双顶径，怀孕到足月时应达到9.3厘米或以上。

(2) 胎心。胎心有、强、规律为正常。胎心频率正常为每分钟120~160次。

(3) 胎动。有、强为正常。

(4) 胎盘。胎盘正常可以附着在子宫前壁、后壁或侧壁，如果附着在子宫下段或覆盖宫颈内口则属异常；胎盘的正常厚度应在2.5~5厘米之间；胎盘成熟度可分为三级：Ⅰ级为胎盘成熟的早期阶段，Ⅱ级表示胎盘接近成熟，Ⅲ级提示胎盘已经成熟。

(5) 羊水指数（AFI）：羊水指数在10~20厘米之间为正常，在孕37周前AFI≥24厘米，或孕37周后AFI≥20厘米为

羊水增多，在孕37周前AFI≤8厘米，或孕37周后AFI≤5厘米为羊水过少。

随诊记录

日　　期______年　月　日

孕　　周______周

体　　重______Kg

血　　压______/　mmHg

尿 蛋 白______

宫底高度______

腹　　围______

胎　　位______

胎　　心______

胎 先 露______

水　　肿______

其　　他______

114 什么是分娩疼痛

由子宫收缩引起的疼痛，将会贯穿整个分娩过程。宫缩痛主要在下腹部，有时也发生在两股内侧或脊柱上面。多数女性感觉到的宫缩痛与月经期痛性痉挛相似，只是更强烈些。在胎儿即将生出时，由于会阴和外阴部的扩展，产妇还会感到这些部位有烧灼感和强烈的疼痛。

115 什么是胎膜早破

胎膜具有保持羊水及保护胎儿的功能。妊娠期胎膜在临产前自然破裂，羊水经阴道流出，称为胎膜早破。胎膜早破是威

胁母婴健康的产科常见并发症，是引起早产的常见原因。胎膜早破是由多种因素互相影响，最终导致胎膜张力及弹性回缩力下降，使胎膜变薄，不能抵御宫腔内增加的压力而发生的。胎膜早破与难产和感染常互为因果，产道及胎儿异常是胎膜早破的常见诱因，胎膜早破又可导致宫内感染及羊水减少，因此容易发生宫缩乏力、胎儿宫内窘迫，使难产和手术分娩几率增加，所以胎膜早破往往是难产的信号。

116 哪些症状是分娩先兆

(1) 在临产前 1～2 周，随着胎先露（最先进入骨盆入口的胎儿部分，如胎头或胎臀）的入盆，胎儿在宫腔内活动受限，胎动次数可能有所减少，但仍应在上述正常范围内，随着胎先露的入盆，宫底有所下降，孕妇也有稍显轻松的感觉，是预示即将分娩的早期表现。

(2) 临近预产期时，如胎儿发育成熟，即将分娩，会出现一系列表现，如不规律宫缩（持续时间少于 30 秒，间隔时间超过 10 分钟，夜间出现，白天消失），可以表现出不规律的腰酸、腰痛或腹坠，随着分娩的临近，这种收缩会加剧并逐渐变得规律。阴道分泌物增加或有血性分泌物（俗称见红），是分娩即将开始的比较可靠的征象，孕妇及家属应做好充分的住院前准备。

(3) 破水。有产妇发现阴道流水，裤子象尿湿了一般，这时，不管有没有宫缩应立即到医院就诊，垫上干净的卫生巾并抬高臀部。羊水的颜色浅黄色，质粘，应与尿液分开。

子宫收缩的开始时间： 月 日 时 分
子宫收缩间隔时间： 分 秒
宫缩持续时间： 分 秒
见红时间时： 分 秒 量
有无阴道流水：
阴道流水时间： 时 分 量 颜色：
其他：

117 临产后应注意什么

临产后孕妇会出现各种不适，为减轻不适，孕妇应按医护人员的要求去做，医患配合，有利于顺利分娩。临产时首先要注意饮食，产妇应进食高能量易消化的食物，如牛奶、巧克力糖及自己喜欢的饭菜，如果实在因宫缩太紧，很不舒服不能进食时，也可通过输入葡萄糖、维生素来补充能量。尤其在炎热的夏天，临产时出汗多，更容易脱水，因此，为了胎儿及产妇的健康，临产时注意饮食是很必要的。

118 自然分娩的好处有哪些

自然分娩是指胎儿顺利通过阴道娩出的过程。它是一种自然的生理现象。首先，临产时随着子宫有节律的收缩，胎儿的胸廓受到节律性的收缩，这种节律性的变化，使胎儿的肺内迅速产生一种叫做肺泡表面活性物质的磷脂，有利于肺泡成熟，因此出生后的婴儿，其肺泡容易扩张，很快建立自主呼吸。其次，在分娩时，胎儿由于受到产道的挤压，呼吸道里的黏液和水分都被挤压出来，出生后能迅速建立自主呼吸，因此，出生后患有“新生

儿吸入性肺炎”、“新生儿湿肺”的明显减少。另外随着分娩时胎头受压，血液运行速度变慢，相应出现的是血液充盈，兴奋呼吸中枢，更容易建立正常的呼吸节律。通过阴道分娩的胎儿，由于大脑受到阴道挤压而对小儿今后的智力发育有好处。在母体方面由于自然分娩是一种生理现象，其创伤小、较安全，而且产后能很快恢复健康，对产后的体型恢复有益。

随诊记录

日　　期＿＿＿年＿月＿日
孕　　周＿＿＿＿＿周
体　　重＿＿＿＿＿Kg
血　　压＿＿＿/＿＿mmHg
尿 蛋 白＿＿＿＿＿＿
宫底高度＿＿＿＿＿＿
腹　　围＿＿＿＿＿＿
胎　　位＿＿＿＿＿＿
胎　　心＿＿＿＿＿＿
胎 先 露＿＿＿＿＿＿
水　　肿＿＿＿＿＿＿
其　　他＿＿＿＿＿＿

119　什么是会阴侧切

会阴是指阴道到肛门之间的长约2～3厘米的软组织，在分娩过程中，由于阴道口相对较紧，影响胎儿顺利娩出，当婴儿的头快露出阴道口时，在会阴施予局部麻醉，然后用剪刀剪开会阴，使产道口变宽，以方便胎儿的产出，这就是所谓的会阴切开术。

120 会阴切开有哪些好处

会阴切开术适用于会阴体过紧、胎儿相对较大，有会阴撕裂可能者，尤其对需要阴道助产、胎儿缺氧需在短时间内娩出者。局部麻醉后，同时切开皮肤、少部分阴道壁和肌肉。可以避免外阴的撕裂，切口对合整齐，日后疤痕小，伤口 3~5 天即可愈合，愈合良好的伤口不会影响肌肉的缩复作用。

121 何时需要会阴切开

(1) 初产妇会阴紧，分娩时常有不同程度撕裂，切开会阴是为防止不规则撕裂和损伤肛门。

(2) 手术助产时，为了便于操作防止会阴裂伤，大多数产妇需侧切。

(3) 有胎儿窘迫时，需迅速娩出，切开会阴可达到快速的目的。

(4) 早产儿胎儿虽小，但为了避免损伤娇嫩的胎儿，有必要会阴切开。

(5) 会阴切开能缩短分娩时间，减少盆底组织松弛，减少产后阴道膨出及子宫脱垂，不影响日后性生活。

122 什么是剖宫产

剖宫产是经腹部切开子宫取出胎儿的过程，它并非是胎儿最安全的分娩方式。首先，由于多数未经子宫节律性收缩的刺激，肺泡表面活性物质的产生相应要少且慢，肺内及呼吸道内黏液和水分未被充分挤出，出生后有规律自主呼吸的出现相应减慢，新生儿易于并发吸入性肺炎等肺部疾患。除此之外，剖

宫产手术，除了麻醉方面的风险外，还可能在术中或术后出现一些相应的并发症或损伤，如出血多、新生儿骨折和软组织损伤等，与正常分娩的胎儿相比，某些剖宫产儿也存在免疫功能降低，儿童期易患感觉失调综合征（表现为多动、学习困难、精力不集中、动作不协调等）。

123 哪些情况需要剖宫产

剖宫产是解决分娩困难的一种手段，应用于下列情况：

(1) 产道异常。如骨盆狭窄、宫颈不能扩张,子宫畸形等。

(2) 胎儿过大、胎位异常。

(3) 产前出血。如前置胎盘、胎盘早剥。

(4) 产妇有严重妊娠并发症或合并症，难以承受阴道分娩。

(5) 胎儿情况不好。不能耐受阴道分娩或为了抢救胎儿。

(6) 妊娠的特殊情况，如多年不孕治疗后受孕的，或习惯性流产保胎成功等民间所称的珍贵儿。

(7) 疤痕子宫。经过剖宫产或作过子宫肌瘤挖出术后子宫留下手术疤痕称疤痕子宫。估计阴道分娩时薄弱的疤痕有破裂的可能者。

124 剖宫产是完美的分娩方式吗

随着医学的发展，从母婴安全考虑，剖宫产的适应证已经有所扩大，剖宫产技术越来越成熟，手术的风险也较过去明显减小，所以很多产妇为了减轻分娩的痛苦，缩短产程，避免产程中胎儿的损伤等原因，强烈要求医生实施剖宫产术，致使目前剖宫产率明显上升。但剖宫产毕竟是处理难产的一种手术方式，并非最完美的分娩方式，不能替代阴道分娩。只有当阴道

分娩对母亲或胎儿的安全构成威胁时才应该适当地施行剖宫产挽救母儿的生命。但它不能代替阴道自然分娩和助产，更不是保证母亲安全及胎儿聪明的唯一分娩方式。因为剖宫产手术给母儿均带来一定的并发症，过多选择剖宫产和无指征的剖宫产，不但不会减少孕产妇发病率和死亡率，反而会增加手术的并发症，并不优于阴道自然分娩。所以奉劝各位孕妇，如果经产前检查具备良好的分娩条件，应坚持自然分娩，但是在分娩过程出现特殊情况，危及孕妇或胎儿的情况下，及时实施剖宫产术是必要的。

125 给新生儿评分是怎么回事

给新生儿评分就是对新生儿从母体内生活到外界环境中生活的生存能力和适应程度进行判断，也为小儿今后神经系统的发育提供了一定的预测性。目前，在我国绝大部分医院均采用了新生儿阿普加（Apgar）评分，它主要用于对新生儿窒息程度的判断。窒息的本质就是缺氧，因此，窒息是一种非常紧急的状态，需要立即进行抢救。

新生儿阿普加评分从 5 个方面进行评价，它们是皮肤颜色、心率(脉搏)、对刺激的反应(导管插鼻或拍打脚底)、肌肉张力和呼吸情况。这 5 项分别用 0、1、2 分来表示，5 项总分最高为 10 分。一般在小儿出生后立即(1 分钟内)评估一次、5 分钟评估一次，必要时 10 分钟、1 小时重复评估。一般根据 1 分钟内评分可将新生儿分为无窒息的正常新生儿和有窒息的非正常新生儿，如果 1 分钟内评分为 8 分或 8 分以上则属于正常新生儿，约占新生儿总数的百分之九十左右；如果 1 分钟内评分为 4~7 分则为轻度窒息，0~3 分则为重度窒息。

新生儿阿普加评分法

体征	0分	1分	2分
每分钟心率	0	<100次	≥100次
呼吸	0	浅慢，不规则	佳
肌张力	松弛	四肢稍屈曲	四肢屈曲活动好
喉反射	无反射	有些动作	咳嗽、恶心
皮肤颜色	全身苍白	躯干红，四肢青紫	全身粉红

126 你了解分娩过程吗

分娩的过程是从规律的子宫收缩开始，到胎儿、胎盘娩出为止，初产妇总产程16～18小时，经产妇10小时左右，可分为3个产程：

第1产程：从规律宫缩到宫口开全（10厘米），此期初产妇一般经历12～14小时；经产妇因子宫颈较松，扩张较易，需6～8小时。产程开始后宫缩越来越频繁，每间隔2～3分钟1次，每次持续1分钟左右，宫缩力量也加强，子宫口随之逐渐开大和胎儿先露部的下降，这是正式临产的标志，常常提示分娩已经正式开始。

第2产程：从宫颈口开全至胎儿娩出，此期初产妇需1～2小时，经产妇多在1小时内完成。胎儿从完全开大的子宫口娩出了，从而结束了第2产程。

第3产程：胎儿娩出后，子宫继续收缩，随之胎盘剥离并娩出，这时整个产程全部结束。此期需5～15分钟，一般不超过30分钟。

多数孕妇从临产到分娩需要十几个小时，有充分的时间住院和准备。但有时如出现急产、早产或出差在外，突然感到要临

产，应尽量采取一些应急措施，把母婴的损伤和危险降到最低。

127 怎样进行分娩

了解了分娩过程后，就知道在不同的阶段应该怎么做，在分娩的第1阶段要保存体力，因为这时宫口未开全，用力是徒劳的，过早用力反而会使宫颈水肿、变硬，不易扩张，引起难产。

宫口开全后，便进入了分娩的关键时刻。产妇应密切配合接生，此期不但宫缩的强度和频率达到高峰，而且胎头压迫直肠，产妇又要频频向下屏气、用力，只要运用好胸式呼吸、正确用力，就会使胎儿顺利娩出。胎儿娩出后5～30分钟，胎盘会自动剥离、娩出。分娩后产妇要留在产房观察、休息1～2小时，此时可以喝些红糖水，少量进食，轻揉子宫，以助子宫收缩，减少出血，顺利的分娩就此结束。

伟大的母亲，恭喜你！经过10个月辛苦的孕育，终于等来了这一激动人心的时刻，日夜盼望的小宝宝出现在你面前，请记录下你宝宝出生的日子吧！

年　月　日　时　分　出生　（阴历　年　月　日）

姓名：
性别：
体重：
属相：
出生地点：
出生方式：
其他：

年　月　日　　星期　　天气

分娩记事：

第三部分 产褥期保健

128 什么是产褥期

从胎盘娩出到全身各器官（乳房除外）恢复或接近未孕状态的时间大约需要 42 天，这一时期称为产褥期，俗称“月子”。

129 产褥期需要注意什么

(1) 产妇的休养室必须清洁安静，室内空气流通，阳光充足，温度适宜（25℃左右），炎热季节预防中暑，冬季要保暖。

(2) 产妇产后 1~2 天因分娩极度疲劳，丈夫及其亲人要加倍关心和体贴，产妇本人要保持心情愉快。宜进清淡易消化的食物。以后因产妇产后要恢复体力，进行哺乳，所以食物营养要丰富。

(3) 产妇产后 24 小时内由于分娩疲劳，体温轻度升高，一般不超过 38 度。产后 3 ~ 4 天，因乳房肿胀，体温有时可达 39 度，最多不超过 12 小时，如产后体温持续升高，要查明原因并与产褥感染鉴别。剖宫产、滞产的产妇要特别注意排尿功能是否通畅，预防尿路感染。此外应注意个人卫生，每天用温水漱口、刷牙、洗脚、擦澡。

(4) 观察腹部、会阴伤口愈合情况：检查伤口有无渗血、

血肿及感染情况，发现异常应到医院诊治。子宫收缩情况：产褥期第一天子宫底为脐平，以后每天下降1~2cm，产后10~14天降入骨盆，经腹部检查触不到子宫底，并检查有无压痛。

(5) 母乳是婴儿最好的天然营养品，哺乳能促进子宫的复旧和正常体型的恢复，因此要提倡母乳喂养。

(6) 产妇出汗多，应勤换内衣裤和被褥，每日用温水擦浴，但要防止受凉，饭前、哺乳前或大小便后要坚持用温水洗手，注意阴部清洁，产后4周内禁止盆浴。月经垫经常更换，保持外阴部清洁和干燥。产后42天内禁止性生活。

(7) 产后7天、14天、28天产妇和新生儿应接受医生的产后访视。产后42天产妇和婴儿应一同到区妇幼保健站作健康检查，接受医务人员的保健指导。

(8) 保持大便畅通。产后早下床活动，多喝水，多吃含纤维素丰富的蔬菜，并养成定时排便的习惯。

(9) 性生活与计划生育。为了产妇的身心健康，产后2个月内应禁止性生活，以免发生产褥期感染。不论是否哺乳，只要开始恢复性生活后，就应及时采取避孕措施。如产后哺乳，应选用工具避孕；不哺乳可选用口服避孕药进行避孕。

年　月　日　　星期　　天气

产褥期记事：

130 什么是恶露

恶露是分娩后子宫腔里残存的子宫内膜、胎盘剥离面的血液、子宫分泌的粘液混在一起从阴道排出的混合物。一般产后3～7天恶露含血液多，可有血块，叫血性恶露；以后含血量减少，颜色变为淡红色，叫浆液性恶露；浆液性恶露约7～14天。产后14～21天恶露中基本不含血，恶露的主要成分为大量白细胞、表皮细胞，呈白色或黄白色，叫白色恶露。正常的恶露有血腥味，但不臭，约在产后3周干净，剖宫产的产妇子宫复旧较慢，常需1个月恶露才干净。通过对恶露的观察，注意其质和量、颜色及气味的变化以及子宫复旧情况，可以了解子宫恢复是不是正常。

年　月　日　　星期　　天气

血性恶露：　天
浆液性恶露：　天
白色恶露：　天
产褥期记事：

131 什么是子宫复旧

分娩后子宫体积逐渐缩小并恢复原状的过程叫子宫复旧。子宫复旧的快慢与产妇的年龄、分娩次数、全身健康状况、产程长短、分娩方式及是否哺乳有一定关系。有胎盘或胎膜残

留，子宫内膜炎、盆腔炎、子宫后屈、子宫有肌瘤等情况会妨碍子宫复旧。

132 产后为什么还有腹痛

产后腹痛的原因是由于子宫收缩所致，子宫收缩时，引起血管缺血，组织缺氧，神经纤维受压，所以产妇感到腹痛。当子宫收缩停止时，血液流通，血管畅通，组织有血氧供给，神经纤维解除挤压，疼痛消失。

初产妇因子宫纤维较为紧密，子宫收缩不甚强烈，易复原，且复原所需时间也较短，疼痛不明显。经产妇由于多次妊娠，子宫肌纤维多次牵拉，复原较慢，疼痛时间相对延长，且疼痛也较初产妇剧烈些。

因此，轻微的产后腹痛是正常的生理现象。但如果疼痛时间超过一周，并为连续性腹痛，或伴有恶露量多、色暗红、多血块、有异味，多属于盆腔有炎症，应及时请医生检查治疗。

133 为什么产后不宜长时间仰卧

妊娠和分娩后，维持子宫的韧带变得松弛，子宫位置可随体位而变化如果产后长时间仰卧，可使子宫后位，导致产妇腰疼、下腹坠胀等不适，因此产妇应采取侧卧位，可以防止子宫后倾，也有利于恶露排出。

134 产后恢复注意什么

(1) 头发。10 月怀胎往往会造成头发营养供给不足，使毛囊细胞功能受到影响而造成脱发。应注意饮食的多样化，及时补充维生素、蛋白质和矿物质，将有助于头发的恢复和

生长。

(2) 面容。产后为了喂养小宝宝，本来就处于身体恢复阶段的母亲会变得更加疲劳，长期劳累会使面部的皮肤变得松弛。保证每天睡眠时间不少于 8 个小时，晒太阳也应适当或者涂些防晒霜，避免面部出现浅色色斑。

(3) 牙齿。分娩后产妇的牙齿往往容易松动，这是产后正常的现象。勤刷牙，并适当补充钙剂，有助于消除这一情况。

(4) 体态。为了保证自己和宝宝的营养需要，孕妇往往会摄入大量的食物。到了产后，就容易引发“发育性肥胖症”。产后应注意饮食的合理搭配，营养的平衡，并坚持进行适量的运动。

年　月　日　　星期　　天气

产褥期记事：

135 什么是初乳

初乳是产妇分娩后一周内分泌的乳汁，颜色淡黄色、粘稠。初乳营养丰富，能增加孩子的抗病能力。初乳还能帮助孩子排出体内的胎粪、清洁肠道。有些妈妈不知道初乳的好处，由于初乳量少，且颜色不好，就把它弃之不用，这是错误的。即使母乳再少或者准备不喂奶的母亲一定要把初乳喂给孩子。

136 母乳喂养的好处有哪些

母乳喂养不仅对宝宝有很多好处，对母亲也有好处，主要体现在以下几方面：

(1) 有助消化，母乳中含有的多种酶和其他物质能帮助消化和营养吸收。母乳喂养可促进婴儿智力发育。

(2) 促进母子感情。通过喂哺，婴儿能听到他在宫内已听过的熟悉的母亲心跳声，感受到母亲的肌肤之亲。此外，母亲自己喂奶，还能及时发现婴儿的寒暖、疾病，以便及早治疗。

(3) 母乳营养成分好，含有适合婴儿生长发育需要的各类营养要素，而且随着婴儿月龄的增长，母乳成分也会随之改变，与婴儿的需要相适合。母乳中所有的蛋白质和脂肪质量好，利用率高，容易被婴儿消化吸收。

(4) 母乳喂养方便、温度适宜、清洁无菌、污染机会少，并且经济实惠，不用花钱去买昂贵的代乳食品。

(5) 宝宝吸吮乳头，能反射性地促进妈妈产后的子宫收缩和复位，防止产后出血，减少产褥感染的危险。

年　月　日　　星期　　天气

产褥期记事：

137 什么是正确的哺乳方法

正确的哺乳方法不仅可以减少母亲的疲劳也可以防止乳头的疼痛或损伤，喂奶时，母亲体位要舒适，可以采取坐位或卧



位，孩子的胸部要紧贴母亲的胸部，腹部贴近母亲的腹部，下颏贴近母亲的乳房，鼻尖对着乳头。母亲将拇指与四指分开分别放在乳房的上下方，托起整个乳房，先将乳头触及婴儿的口唇，在婴儿口张大、舌向外伸的瞬间将乳头和大部分乳晕放入婴儿口中，要让婴儿含住乳头及乳晕的大部分，这一点非常关键，只有正确的吸吮动作才可以使乳汁分泌的更多。如果婴儿含接乳头姿势不正确往往会造成乳头皲裂、疼痛。喂完后，要用手轻拍宝宝后背，使其打嗝，以将吸入的空气排出。

138 如何预防乳头皲裂（裂口）

开始喂奶的头几天，母亲会觉得乳头有些刺激，这是正常现象。但如果感觉乳头疼痛逐渐加重，说明乳头上可能有裂口，乳头是人体敏感的部位，一旦出现裂口，会感觉异常疼痛，有的母亲因耐受不了疼痛而放弃母乳喂养。预防乳头裂口的方法有：注意正确的喂哺姿势；经常按摩乳房，刺激喷奶反射；喂哺时，一定要把大部分乳晕塞到婴儿口中；每次哺乳后挤几滴奶均匀地涂在乳头上，可起到保护乳头的作用；乳头不能用肥皂清洗；哺乳完毕后切勿从婴儿口里强拉出乳头，可用手指轻压婴儿下巴，阻止婴儿吸奶后再轻轻退出乳头；母亲应穿宽松的棉制品内衣并戴胸罩，当胸罩潮湿时，应及时更换。如果已经破裂，严重的只好暂停喂奶，用吸乳器吸出乳汁或用手挤出乳汁，如同时有乳头内凹陷，婴儿吸不住时，可用玻璃奶罩，奶罩上有一个橡皮奶头，婴儿可吸橡皮奶头（间接喂奶）而不直接吸吮母亲的奶头。

139 为什么婴儿会出现打嗝与溢奶

(1) 打嗝。打嗝的益处是孩子将吃奶时吸入的空气排出来。孩子可能会因为吃奶时或吃奶前的啼哭而吸入空气，打嗝后可以减少孩子的不舒服。

(2) 溢奶。新生儿经常发生溢奶，这是由于下食管、胃底肌发育差，胃容量较少，呈水平位，容易出现溢奶。要防止溢奶，应于喂奶后将孩子竖直抱起，轻轻拍背部，使孩子打个嗝，把吃奶时吸进胃里的空气排出来，防止溢奶。假如溢奶不严重，婴儿体重在增加，又未发现其他不良现象，就不必紧张，随着胃容量的逐渐增大，在出生后3~4个月会自行停止。

年　月　日　　星期　　天气

产褥期记事：

140 怎样观察孩子是否吃饱

对于孩子是否吃饱，母亲可以从以下几方面观察。

(1) 如果孩子尚未吃饱，则不到下次吃奶时间就哭闹。

(2) 在哺乳后用奶头触动孩子口角时，如果孩子追寻奶头索食，吃时又更快更多，说明母亲奶量不足。

(3) 由于饥饿，可造成婴儿肠蠕动加快，大便次数增多，且便质不正常。

(4) 长时间能量不足，可能影响孩子发育，出现体重不增加的状况。

141 怎样知道母亲奶量是否充足

母亲奶量充足时，乳房胀满，婴儿吃奶有力，每次哺乳均能听到几次到几十次的咽奶声；哺乳后，婴儿能安静入睡或玩耍；婴儿每天大便 2~3 次，呈黄色，质稠；婴儿体重逐渐增加，发育情况良好。反之，如果母亲乳房不能胀满，乳汁稀薄，每次哺乳已超过 30 分钟而婴儿仍频繁吸吮，或无其他原因婴儿不能安睡，经常啼哭，婴儿体重不增加或增加不明显，大便量少等，都表明了母乳不足。

年 月 日 星期 天气

产褥期记事：

142 产后为什么会排不出尿

正常情况下，产妇于分娩后 4~6 小时内应当解一次小便，有些分娩不顺利的产妇，往往出现排尿困难，如排不出尿或尿不干净，这是因为：

(1) 分娩过程中，胎儿先露较长时间的压迫膀胱，膀胱粘膜水肿，张力下降，收缩力差。

(2) 会阴伤口产生疼痛，对排尿有恐惧心理，尿道反射性痉挛，因此排尿困难。

(3) 腹壁松弛，张力下降，排尿无力。

(4) 有的人不习惯躺着排尿。因此很容易发生尿潴留或尿

不净，留有残余，加上产后抵抗力差，细菌容易乘虚而入，发生尿路感染。

143 产后排不出尿怎么办

出现这种情况产妇会很痛苦，也容易出现泌尿系统感染。可以尝试以下方法协助排尿。

(1) 产后多饮水，使尿量增多，产妇尽早自解小便。

(2) 用热水熏洗外阴或用温开水冲洗尿道周围或让产妇听流水声，诱导排尿。

(3) 在下腹正中放置热水袋以刺激膀胱收缩。

(4) 针灸治疗，可采用强刺激法刺激关元、气海、三阴交穴。

(5) 药物治疗，肌肉注射新斯的明，帮助膀胱肌肉收缩。

(6) 如上述疗法均无效时，应在严密消毒情况下导尿，采取定期开放的方法，同时口服抗菌素预防感染，1－2天后拔除尿管。通常经过上述处理产妇多能自行恢复排尿功能。

另外，还应指出，即使排尿后仍需注意防止膀胱内有残余尿。检查的方法为产妇排尿后在耻骨上方用力压小腹部，体会一下是否还有尿意，如果仍有尿意，说明有残余尿，需用上述方法治疗一个阶段，直到恢复正常排尿为止。

144 新生儿的生活规律是怎样的

出生后的新生儿具有一定的生活规律：一日之内90%的时间处于睡眠，觉醒时间总共才2~3小时，新生儿的睡眠——觉醒周期，以每30～60分钟循环一次。此周期包括6个状态：深睡、浅睡、瞌睡、安静觉醒、活动觉醒及哭。当新生儿觉醒

不哭时，他会在一定的规律下运动，紧跟着会突然发生运动。当新生儿处于活动觉醒状态时，每 1~2 分钟连续发生着活动——安静周期。

新生儿外表上似乎无目的运动，但最近的研究结果表明新生儿的运动不是随意的和无意义的。

年　月　日　　星期　　天气

产褥期记事：

145 为什么新生儿的乳房会“泌乳”

新生儿出生后 3~5 天时，乳房可能会肿大，变得像蚕豆一样大小，有时还可能流出少量乳汁样黄色液体。这是由于胎儿时受母亲分泌的激素影响所致，一般在 2~3 周就会自然消失。因此，不要随意地挤压新生儿的乳房，这样不仅会破坏其乳腺功能或造成乳头扭曲，还可能使娇嫩的皮肤发生破损，造成炎症。

146 为什么刚出生婴儿也有“月经”

有的父母在给出生 5~7 天的女婴换尿布时，可能发现小儿阴道有血性分泌物，量不多，小儿也无其他不适，这也是由于胎儿在母体内时受母亲分泌的激素影响所致，是新生儿的一种生理现象，称为“假月经”。一般在 3~5 天自然消失。但是，如果阴道出血量较多、持续时间较长的小儿，应考虑是否为新生儿出血性疾病，须及时就诊。

147 对新生儿口腔如何护理

新生儿时期，由于哺乳或溢奶的缘故，小儿的口颊内或舌上常有残留的奶块，有些父母喜欢用纱布蘸水去擦，这是错误的。因为稍不留意，粗糙的纱布就会损伤孩子稚嫩的口腔粘膜，严重者会引起口腔感染甚至败血症。遇有这种情况时，可给小儿喝少许温开水，奶块即 可被冲去。

如果发现孩子口腔有一些白色类似奶块的膜状物，用上述方法又冲不去，且孩子烦躁，吃奶时哭闹，口气热，流涎，甚至有低热等症状，这有可能是被霉菌感染而引发的鹅口疮。遇有这种情况时，也别用纱布擦，可用棉签蘸龙胆紫涂口，每日1～2次；也可将制霉菌素药片压成粉末状，用白开水化为乳悬液涂口腔，每日5～6次；口腔涂药时应注意不要在喂奶后立即进行，以免引起孩子恶心呕吐。

148 如何护理新生儿脐带

脐带脱落的时间与新生儿出生后结扎脐带的方法有关，如残留端很短，则生后3~4天很快脱落。反之，则需5~7天才脱落。如果7天以上，甚至更长时间不脱落，应到医院做进一步检查并进行处理。如果残留的脐带变得干黑色，可用95%的酒精轻轻擦洗，脐带即可脱落，如仍不脱落，应到医院进行处理，决不可盲目地剪断。

脐带没有脱落前，要保持脐带干燥，新生儿从医院回家后，无特殊情况，如无脐部感染，则可以不用纱布覆盖，这样可促使脐带更快地干燥脱落。不能使湿衣服或尿布捂在脐部，如果覆盖的纱布湿了要及时更换，更换时打开纱布后，用

75%的酒精棉球，轻轻地从脐带根部向周围的皮肤擦洗，不可来回地乱擦，以免将周围皮肤的病菌带入脐根部，而发生感染。

脐带脱落后，脐部可留有一层痂皮，会自然脱落，正常情况下是干燥的，不必再做任何处理。如果脐部潮湿或有少许液体渗出，可用消毒棉签蘸 75%的酒精轻轻擦净，再用 75%的酒精涂在脐根部和周围皮肤上，不可用龙胆紫。

如果发现脐部有白色肉芽长出，或脐部有脓性分泌物而且周围的皮肤红肿等现象，应及时到医院进行处置，以防病情加重。

年　月　日　　星期　　天气

产褥期记事：

149 新生儿预防接种的目的是什么

《中华人民共和国传染病防治法》规定：“国家实行有计划的预防接种制度”，儿童出生后一个月到户口所在地或居住地预防接种点办理儿童预防接种证，儿童凭此证进行预防接种及办理入托、入园、入学手续。

新生儿出生后 24 小时内接种卡介苗和乙型肝炎疫苗。卡介苗终身接种一次，是为了预防结核。乙型肝炎疫苗出生后 0、1 月和 6 月接种，是为预防乙型肝炎。

150 怎样给婴儿换衣服

宝宝更衣除了洗澡时进行外，还常常因为溢奶弄脏衣服或者尿湿衣服而增加换衣服次数。宝宝皮肤娇嫩，水分排泄比成

人快，易出汗也需要更换衣服。但小婴儿对外界刺激反应弱，适应能力低，换衣服时暴露的皮肤易受室内气温的影响，如妈妈的动作慢，小儿又不会配合，就很容易着凉而引起感冒。

在冬天，一般家庭室温较低。可减少换衣服次数，每周1~2次，对部分溢奶，流口水的婴儿，可在胸前围上口水罩或柔软手帕。每次换衣服的时间尽量缩短，先将要换的干净衣服从里到外一件一件的事先套好，可以减少分别穿的麻烦。最好先把衣服烘热，洗澡时用小毛巾擦洗皮肤，有利血液循环，增强抗病能力。平时换衣服，大人可坐在床上，然后把孩子抱在怀里，前面盖上毛巾或被子，这样就不容易受凉而感冒。

151　怎样给婴儿洗澡

婴儿皮肤柔软，容易受伤，发生感染，因此给婴儿洗涤的盆要专用，保持干净，以备使用。还要做好其他准备：先把更换衣服套好，尿布叠好，柔软的小毛巾，大浴巾或婴儿毛巾被、婴儿皂、爽身粉等先要备齐，给婴儿洗澡时室温要高些，水温在35℃~40℃，先试水温，水的深度要盖过婴儿全身的大部分。

洗澡时，如在冬天给婴儿脱衣服时要注意保暖，将婴儿抱起，用左手及左前臂托住宝宝的头颈的背部，用大拇指及中指捏着两耳孔，防水入耳，洗洗头脸，然后将婴儿放人盆中，用手迅速地洗，特别是颈下、腋下、耳后、腹股沟及皱褶部，或用市售的婴儿洗澡软架放入盆中，把婴儿放在上面，洗净后，用双手将婴儿托出，放在浴巾上裹好，轻轻地给婴儿抹干，要注意抹干腋下，颈下皱褶处，适当地涂点婴儿爽身粉，保护皮肤光滑。

年 月 日 星期 天气

产褥期记事：

152 怎样给婴儿洗尿布

婴儿皮肤薄嫩，血管丰富，易擦伤而引起感染，在婴儿期间需日夜包尿布，直到他受到大小便的训练为止。目前尿布的样式种类，各式各样，可分为纸尿布和棉布尿布。棉布尿布以它的透气、经济、耐用、环保、保障婴儿肌肤干爽、避免尿布疹等优势而受到欢迎。

但是棉布尿布用后必须要漂洗，消毒，洗涤和晒干。首先把尿布放入冷水中漂洗后拧干，再浸入加了宝宝专用洗涤剂的溶液里，经过规定时间后，搓洗拧干，把尿布放在热水中彻底漂洗，然后放在日光下晒干。尿布直接接触宝宝娇嫩的皮肤，一定要选专用的洗衣液清洗。这些洗衣液去污力强，易漂洗，而且对皮肤无刺激，无副作用。在没有专用洗衣液时，也一定要选用中性且不含荧光剂的洗衣粉，或碱性较小的洗衣皂，香皂。

153 产后回奶的办法有哪些

因病或其他原因不能哺乳或婴儿需要断奶时就应回奶，如产后不想喂奶应及早用药，回奶的方法有：

乳汁尚未分泌前，用芒硝 250~300 克，分两包用纱布包好，敷于乳房 1 次 / 天，连用 3~5 天。炒麦芽 100 克水煎服，

1 剂 / 天，连用 3 天。乙烯雌酚 5 毫克，3 次 / 日，连服 5 天，同时少进汤食，不挤乳。此药的副作用是恶心、呕吐。维生素 $B_6$20 毫克，3 次 / 天，连用 3 天。以上方法依据实际情况单独或配合使用。

年　月　日　　星期　　天气

产褥期记事：

154 产后应做保健体操

产妇分娩后腹壁及盆底肌肉组织都比较松弛，为促使腹壁肌肉和骨盆底肌肉强力的复原，并增加骨盆血液循环，促进子宫恢复，保持健美的体型和良好的体质，产后应做保健体操。

正常顺产者，分娩 24 小时后可以下床活动，一般产后 10 天左右就可以开始锻炼，由于个人体质的差异，开始锻炼的时间可根据个人的身体状况提前或推迟。

(1) 深呼吸运动。仰卧位，双腿伸直，全身放松，慢慢地吸扩张胸部，腰部紧贴着床，然后慢慢地呼气。

(2) 举头运动。仰卧位，双臂平放于身体两侧，将头举起尽量贴近胸部，然后放下，全身保持原状。

(3) 上肢运动。仰卧位，两手伸直举向头部，放下。

(4) 举腿运动。仰卧，两臂伸直放于身旁，两腿轮流上举和并举，举时须与身体保持直角，该运动有利于腹肌力量的加强。

(5) 胸膝卧位。每次持续时间逐渐延长，从 2~3 分钟逐渐增至 15 分钟，胸部与床贴近，尽量抬高臀部，膝关节呈 90 度角，胸膝卧位可防止子宫后倾。

(6) 缩肛运动。仰卧位，两腿靠拢，两脚交叉，尽力抬起臀部，然后放松，或进行收缩肛门运动，以恢复骨盆底肌肉的上托力。

(7) 仰卧起坐。仰卧，上半身坐起，然后躺平。

155 产后该如何饮食

坐月子的饮食要依据产妇的身体健康状况调整，产妇在生产完的三天内身体极其虚弱，通常既口渴，胃口也不佳，这是因为在生产的过程当中血液和水分大量流失，因此最好吃流质或半流质的食物。二三天后，胃口渐增，才开始进食其他滋补品。但胃口差时不要吃得太油腻，早晚喝热牛奶，每天吃 1~2 个蛋，然后慢慢再酌加鸡、鱼、虾、肉等，蔬菜与肉类要平均分配，均衡补充铁质、钙质、蛋白质等营养素和纤维，除了恢复体力外亦有助于乳汁的分泌。

产妇要注意饮食结构的平衡，荤素搭配合理，少食油腻食品，过分油腻不仅给消化系统增加负担，同时也会影响产妇的食欲。饮食要做到少量多餐，饭菜要细软，以利于产妇的消化吸收。蔬菜水果不可少，这些食品富含纤维素和果胶，可以帮助肠道蠕动。在身体条件允许的情况下，适当下床活动，以帮助食物的消化吸收。

年 月 日 星期 天气

为避免产后营养过剩性肥胖，要定出一个结构合理的饮食方案：

产褥期记事：

156 产后如何预防肥胖

要预防生育性肥胖，产后应该注意些什么呢?

(1) 合理膳食：为了哺乳的需要，产后应适当增加营养，但不要过多食用鸡鸭鱼肉蛋，不要以为多吃动物性食品才是增加营养，而应荤素搭配。瘦肉、豆制品、鱼、蛋、牛奶及新鲜蔬菜、水果都要吃，这样既能满足身体对蛋白质、矿物质、维生素的需要，又可以预防肥胖。

(2) 早期活动：产后身体健康，无会阴侧切，24 小时后即可下床适当活动，一周后可做点轻微的家务活。

(3) 哺乳：哺乳可以加速乳汁分泌，促进母体的新陈代谢，减少脂肪在体内的堆积。

(4) 做产后操：分娩一周后，可以在床上做仰卧位的腹肌运动和俯卧位的腰肌运动，如双腿上举运动、仰卧起坐等，这对减少腹部，腰部，臀部脂肪有一定的效果。

年　月　日　　星期　　天气

产褥期记事：

157 为什么产后乳房会松弛

有些女性在生完孩子后，为了使乳房不松弛，保持身材不走样，放弃给孩子哺乳。给孩子喂奶后，乳房就真的无法保持

原状了吗？其实，大多数妈妈产后并不会出现乳房松弛。但也有几种情况会影响胸部挺拔：生育多胎，乳房会变得松弛；年龄大了，乳房会因重力的作用变得松弛，这是不可避免的；哺乳时间过长，比如一般提倡喂4~10个月，但有些人喂到两岁；每次哺乳时间过长，有些妈妈让孩子含着乳头睡觉，一喂就是1个小时，这种情况较多见；还有，有些人乳房较大，本身就松，那哺乳后会变得更松。

158 如何保持乳房健美

(1) 健胸操。这是最有效、最经济的方法。产后若及时进行胸部肌肉锻炼，能使乳房看上去坚挺、结实、丰满。但健胸运动需要长期坚持，效果才明显。

(2) 戴合适的胸罩。从哺乳期开始，就要坚持戴胸罩。如果不戴胸罩，重量增加后的乳房会明显下垂。穿胸罩时，要选择大小合适、有钢托的款式。

(3) 喂奶姿势正确。哺乳时，应两个乳房交替喂奶，每次时间不超过20分钟。

(4) 经常按摩。将一只手的食指、中指、无名指并拢，放在对侧乳房上，以乳头为中心，顺时针由乳房外缘向内侧划圈。两侧乳房各做10次，可以促进局部的血液循环，增加乳房的营养供给，并有利于雌激素分泌。

(5) 沐浴乳房。在沐浴时，使用花洒冷热交替喷洒乳房，有助于提高胸部皮肤张力，促进乳房血液循环。

此外，多吃富含维生素E和B的食物，如瘦肉、蛋、奶、豆类、芝麻等，也有利于保持乳房的健美。

159 产后常用的避孕方法有哪些

(1) 口服避孕药

不哺乳的产妇可以选择这种方法，可以口服短效避孕药。

(2) 外用避孕药膜或避孕套

避孕药膜属于外用杀精子药物，特别适用于肝肾功能不足、不宜口服避孕药者、短期避孕者、哺乳期不宜放置宫内节育器和服药者。对药膜过敏、阴道有炎症的妇女均不宜使用。子宫脱垂、阴道松弛者也不宜采用。也可用工具避孕，即男用避孕套。

(3) 放置宫内节育器

宫内节育器避孕又称上环，指在妇女子宫腔内放置节育器(环)。哺乳期妇女宜在产后3个月上环，如果已来月经，在月经干净3～7天上环。如有子宫复旧不良应推迟上环时间。剖宫产的产妇以术后半年上环为宜，上环前先采取其他避孕措施。

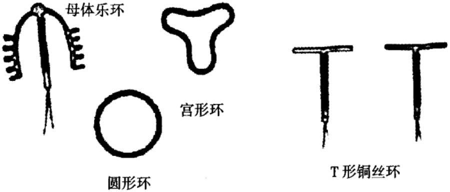
(4) 输卵管绝育术

已婚有多子女的妇女，或自愿实行绝育的妇女可考虑采取输卵管结扎术,这种方法特别适合于妇女患有一些严重的疾病，如心脏病，慢性肝、肾疾病而不适合怀孕及反复做人工流产、引产或患有遗传病不宜生育者。输卵管结扎术是一种安全、可靠的避孕方法。

160 什么是宫内节育器

宫内节育器俗称避孕环，是放置在子宫腔内的避孕器具。宫内节育器一般是采用防腐塑料或金属制成，有的加上一些药物(如可释放出激素或消炎痛等)。子宫环有圆形、宫腔形、T

字形等多种形态，医生可根据每个人子宫的情况选择适当的子宫环。



161 使用宫内节育器有什么优点

宫内节育器是一种长效避孕方法，有效期为一年到数年不等。可逆性强，由医生把子宫环取出后 1~2 个月便可恢复原有的生育能力。带环后对性生活无影响，不必在性交前作任何准备，不影响哺乳。带环的妇女不会感到子宫环的存在，因此适合于需要定期避孕的妇女。

162 如何推算安全期

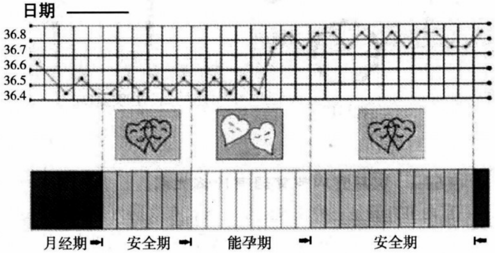
在没有采取其他避孕措施的情况下，错过“排卵期”过性生活，是相对安全的。常用的推算“安全期”的方法有：

(1) 宫颈粘液观察法。排卵前宫颈粘液变得稀薄、量多、拉长丝，在显微镜下呈羊齿状结晶等特点。

(2) 基础体温测定法。经过 6~8 小时以上睡眠后，尚未进行任何活动（包括喝水、说话）前测得的体温，为基础体温。正常情况下，育龄妇女的基础体温，月经前半期较低，排卵期

更低，排卵后24小时之内可突然或缓慢上升0.3℃~0.5℃,测基础体温最好坚持每天测量，并用坐标纸记录，以便观察分析。

(3) 行经日期推算法。排卵期为月经来潮前14天左右，排卵前5天至排卵后5天称为“排卵期”，对于月经不规律的女性，这种方法不太可靠。



在此介绍一种简便而较可靠的推算方法：

排卵期前一天 = 最短一次月经周期天数 -18 天

排卵期最后一天 = 最长一次月经周期天数 -11 天

在采用此公式计算之前，要连续观察8次，记录自己的月经周期，得出月经周期的最长天数和最短天数，即可按公式得出“排卵期”的开始和结束的时间。

163 什么是产后抑郁症

从心理方面分析，女性妊娠后，特别是第一次，精神上会有较大 的压力，如分娩会疼吗？能否恢复到过去的状态？丈夫有否趁机出外拈花惹草？生男孩还是女孩、小孩会有毛病吗？产后，产妇从兴奋状态转入疲倦，情绪从高亢转入比较低

落，部分产妇会出现感情脆弱、焦虑，有时候有失眠、头痛等。严重的，可能日日以泪洗面，甚至有自杀倾向。一般产后两三天会出现上述症状，10天左右症状将自动减轻或消失。倘若症状持续恶化，需要注意是否患有产后忧郁症。

产后抑郁症是抑郁症的一种，属于情感性精神障碍，多发生在女性生产后的一个月至一年内。这和女性生产造成的神经内分泌变化有很大关系，同时和生产后的生活状况、工作压力及本身的情绪抑郁等密不可分。患这种病的女性多表现为情绪极端低落、对日常生活丧失兴趣、精力减退、持续疲劳、食欲和性欲不振、明显消瘦、社会交往关系受损等。

164 如何预防产后抑郁症

产妇的家人除了关心孕、产妇的身体健康外，还要留意其心理变化，给予更多关爱。产妇要多跟朋友保持联络，保持与家人尤其是与丈夫的沟通。可以按照自己紧张、焦虑的严重程度将自己近期的五大压力记录下来。例如，宝宝生病，经常加班……。然后，再逐一地进行思考：这些压力会给我带来什么样的影响，最坏的结果是什么？当将这些最坏的结果一一记录下来之后，她们就会发现原来这些压力不过如此，这样就会有勇气、有信心去面对。可以进行自我暗示，当心情很不好时，早晨起床前、晚上睡觉前各做一次自我暗示，坚持一到两个月。先做深呼吸，然后对自己大声地说以下的语句："我是一个胜任的妈妈"、"我对自己有信心"、"我的心情会越变越好"、"我有能力做好每一件事"等。以积极的态度面对各种压力。改变自己的思维方式，让一切变得轻松、愉快。

后　记

为了进一步贯彻执行计划生育政策，更好的提高出生人口素质，编者精选最新资料编写了《孕妇健康日记》一书。十月怀胎，是一个十分复杂的过程。如何顺利渡过这十个月，生一个健康、活泼、聪明的宝宝是每一对育龄夫妇的心愿。本书从女性怀孕前的准备及孕早期、孕中期、孕晚期、产褥期等时期的营养、保健、护理、可能出现的异常及其预防、治疗措施等做了全面的介绍，并详细介绍了科学胎教方法及产后避孕常识，简要介绍了哺乳及新生儿护理的一些知识。本书内容新颖、科学实用、图文并茂，希望对孕妇的孕期生活能够起到指导作用，是育龄夫妇优生、优育必备之书。也可以向广大社区群众宣传优生优育知识。

本书在编写过程中，广泛参考和应用了国内外有关资料，在此谨表示歉意和感谢！限于知识和写作水平，不足和不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

河北医科大学第二医院　陈素琴

2006年5月